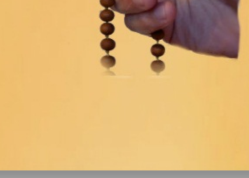
రాజ యోగం

విచారణ

యోగ - సత్య దర్శనము



సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి,అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in),ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120036191

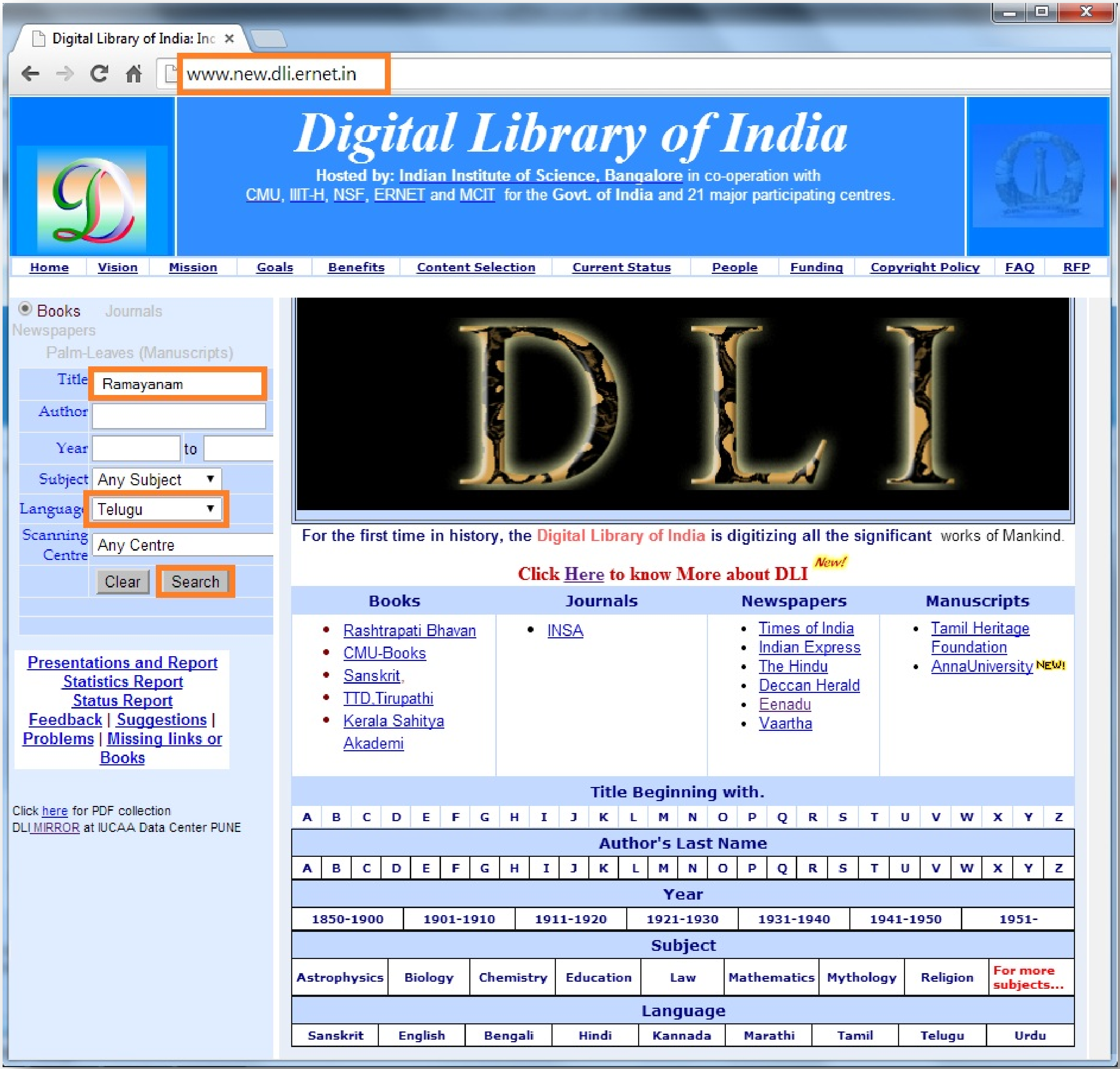
గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - **సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)**

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యోగ - సత్యదర్శనము

1379/11D2
ROP

గ్రంథకర్త :

వేములపల్లి గోపాలకృష్ణమూర్తి,

స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు,

భారత ఒలింపిక్ వెయిట్ లిఫ్టింగు చాంపియన్ (మిడిల్ హెవీ వెయిట్ **1952),**

భారత కరస్పాండెన్సు చెస్ చాంపియన్ **1957.**

ప్రచురణకర్త -
వేములపల్లి గోపాలకృష్ణమూర్తి

ప్రథమ ముద్రణ : డిశంబరు, 1997
సర్వస్వామ్యములు రచయితవి

అట్టపైబొమ్మ డిజైను - **రమణ**
ధర : రు.250-00

డి.టి.పి. : తేజస్వి గ్రాఫిక్స్,
గాంధినగర్, విజయవాడ - 520 003

ప్రింటింగు :
భావన అఫ్‌సెట్ ప్రింటర్సు,
బెంజి సర్కిల్, విజయవాడ .

ప్రతులు దొరకు చోటు
వేములపల్లి గోపాలకృష్ణమూర్తి,
30-2-19, మూర్తివీధి,
అరండల్ పేట, విజయటాకీసు వెనుక,
విజయవాడ -520 002,
ఫోను: **432 994**

మనవి

పతంజలి మహాఋషి రెండువేల సంవత్సరాల భవిష్యత్తును తన భావస్ఫూర్తిలో ఇముడ్చుకొన్న మహాధీశాలి. ఆయుర్వేదం, వ్యాకరణం, యోగతత్త్వంలో మాత్రమే నిష్ణాతుడని పండితుల భావం. చాణక్యుడు సాధించలేని రాజకీయభావ విప్లవాన్ని సాధించిన తత్త్వాచార్యుడు. మగధ సామ్రాజ్య పీఠంపై అశోకుని వారసుణ్ణి మార్చి (పరిమార్చి అని నేను చెప్పలేను) మరియొకణ్ణి అధిష్ఠింపజేసిన దురాధర్షుడు, ధిషణా భీషణుడు. కారణాంతరాలచే క్షుద్ర రాజకీయాన్ని విసర్జించి తన సునిశిత ధీశక్తులను యోగ తత్త్వంపై ప్రసరింపజేసి, విశేష పరిశోధన జరిపి, ఎన్నో నూతన సత్యాలను వెలుగులోనికి తెచ్చిన ప్రఖ్యాత శాస్త్రకారుడు, (Scientist), తత్త్వాచార్యుడు. ఇప్పటి వరకూ వెలువడిన భాష్యములన్నిటినీ ఈ నేపథ్యంలో చూస్తే పతంజలి సునిశిత భావాలను వక్రీకరించటం, ప్రక్కన పెట్టటం జరిగినందున అట్టి భాష్యదోషాలను సవరించి సత్యాలను సామాన్య మానవ దర్శనానికి తీసికొని రావాలనే సంకల్పము నాలో కల్గిన ఫలితమే ఈ నా గ్రంథము. సత్యాలను దర్శించగల నూతన దృక్కోణం నా గ్రంథం చూపెట్టినది. ఇంతకు మించి ఎక్కువ నేను ఏమీ ఆశించను. అదే నాకు తృప్తి.

Acc. No. 27519

ఇట్లు
గ్రంథకర్త

విషయసూచిక

1. అంకితము 2. ముందుమాట 3. యోగ - అవసరం
4. పీఠిక 5. అభిప్రాయములు 6. విరాళములు

అధ్యాయము నెం.	వివరణ	పేజి నెం.
1వ అధ్యాయము	యోగ - పరిణామక్రమం	1-7
2వ అధ్యాయము	అహంకారము - ఆవిర్భావము, పరిణామము	8-16
3వ అధ్యాయము	మనస్సు - ఆవిర్భావము , పరిణామము	17-22
4వ అధ్యాయము	మనస్సు - స్వాధీనము	22-26
5వ అధ్యాయము	మనస్సు - అవస్థలు	27-45
6వ అధ్యాయము	మనస్సు - మనఃశక్తులు, విధులు	46-54
7వ అధ్యాయము	మనస్సు - దశలు	55-63
8వ అధ్యాయము	మెదడు	64-73
9వ అధ్యాయము	సంకల్పశక్తి - ఆవిర్భావము, పరిణామము	74-89
10వ అధ్యాయము	జ్ఞాపకశక్తి	90-118
11వ అధ్యాయము	యమములు	119-122
12వ అధ్యాయము	నియమములు	123-127
13వ అధ్యాయము	ఆసనములు	128-146
14వ అధ్యాయము	సూర్యనమస్కారములు	147-152
15వ అధ్యాయము	ప్రాణాయామము	153-164
16వ అధ్యాయము	ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి	165-179
17వ అధ్యాయము	విశ్వాసము	180-182
18వ అధ్యాయము	పరీక్షలు - పోటీలు	183-196
19వ అధ్యాయము	యోగ - విద్యార్థులు	197-204
20వ అధ్యాయము	యోగ - క్రీడలు	204-215
21వ అధ్యాయము	యోగ - చదరంగము	216-218
22వ అధ్యాయము	యోగ - పోలీసులు	219-225
23వ అధ్యాయము	నిద్ర	226-229
24వ అధ్యాయము	ఒత్తిడి	230-234
24ఏవ అధ్యాయము	హిప్నాటిజమ్ యోగమా?	235-236
25వ అధ్యాయము	శిక్షకులకు సూచనలు	237-238
26వ అధ్యాయము	పతంజలియోగ - సమాధిపాదము	239-264
27వ అధ్యాయము	సాధనపాదము	265-285
28వ అధ్యాయము	విభూతిపాదము	286-308
29వ అధ్యాయము	కైవల్యపాదము	309-323

అంకితము

యోగను నాలుగు వేల సంవత్సరాల క్రితం అస్పష్టంగా ప్రారంభించిన **మునులకు**,

ఆ తర్వాత శాస్త్రీయతను, పటిష్టతను జేర్చి యోగను నిర్దుష్ట ప్రమాణాలకు తీసికొని వెళ్ళిన అజ్ఞాత **ఆర్య ఋషులకు**,

హిరణ్య గర్భునికి,

కపిలమహర్షికి,

బుద్ధునికి,

త్రివిషయజ్ఞాన నిష్ణాతుడైన ***పతంజలి మహర్షికి***,

క్రీస్తు శకము 19వ శతాబ్ది వాడైన, త్ర్యర్థజ్ఞాన సిద్ధాంత కర్త అయిన ***స్వామి దయానంద సరస్వతికి***

నమస్కరించి అంకితమిచ్చుచున్నాను.

గ్రంథ కర్త

ముందుమాట

నేను వానపాముల గ్రామంలో 1920వ సంవత్సరం జూన్ నెల 23వ తేదీన పుట్టాను. నా తండ్రి వేములపల్లి మల్లయ్య, తల్లి అన్నపూర్ణమ్మ. వారు మధ్యతరగతి రైతులు. నిరక్షరులు. కష్టజీవులు. వానపాముల గుడివాడ తాలూక, కృష్ణా జిల్లాలోనున్నది. చాలా చిన్న గ్రామం. మాగ్రామంలో మిడిల్ స్కూలు నేను పుట్టిన తర్వాత వచ్చినది. మా గ్రామంలో అప్పటికి బి. ఏ. వరకు చదివిన వారు ఒకరు కలరు. మరో ఇద్దరికి ఇంగ్లీషు భాష కొంచెము వచ్చును. ఇదీ ఆ గ్రామస్థాయి. ఇంగ్లీషు చదువుకోసం మాగ్రామానికి చుట్టు ప్రక్కల పెద్ద పెద్ద గ్రామాలనుండి - వెంట్రప్రగడ, ముదునూరు, పెదపారుపూడి, పాములపాడు (గ్రామ కరణం పి. వి. నరశింహారావు గారి తండ్రిగారు) - నుండి చాలా మంది విద్యార్థులు వచ్చేవారు. ఈ గ్రామంలో ఒక చిన్న హాస్టలులో షుమారు 30 మంది విద్యార్థులు సుదూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చి ఉచిత భోజన వసతి సౌకర్యాలతో చదువుకొనేవారు. మాగ్రామం చిన్నదైనప్పటికి, చదువు యెడల ఎక్కువ మంది రైతులు ఆసక్తి కనపరచేవారు. వారిలో నా తల్లిదండ్రులు కలరు.

మా గ్రామంలో ఆరోగ్యం కోసం, బలం కోసం బార్ బెల్సు వ్యాయామం 1930వ సంవత్సరంలో వీరమనేని సుభాష్ చౌదరిగారు ప్రారంభించారు. వారే ఆసనాలు వేస్తూ యుండేవారు. ఈ విధంగా ఆసనాల్లోనికి, వ్యాయామంలోనికి భూమిక మా చిన్న గ్రామం ఏర్పరచినది.

మా గ్రామం నుండి ముగ్గురు క్రీడాకారులు వెయిట్ లిఫ్టింగు చేసి 1952వ సంవత్సరంలో భారత ఒలింపిక్ చాంపియన్లు కాగలిగారు. వారిలో నేను ఒకర్ని. ఇద్దరు విదేశాలకు ప్రపంచ ఒలింపిక్ పోటీలకు వెళ్ళారు.

మా ఊరిలో గ్రంథాలయముండేది. దీనిలోని గ్రంథాలు తీసి చాలా మంది విద్యార్థులం చదివే వాళ్ళము. ఇప్పుడు గ్రంథాలయాలకు వెళ్ళి స్వఅధ్యాయం చేసే అలవాటు ఎక్కడా కనుపించుట లేదు. నేటి విద్యార్థులకు తీరిక కూడాలేదు. నెపోలియన్, డీవేలరా, లెనిన్‌ల జీవిత కథలు, భారత విప్లవ కారుల (పృధ్వీసింగ్, భగత్‌సింగ్, అల్లూరి సీతారామరాజు) జీవిత కథలు మమ్ములను ఉత్తేజ పరచినవి. బానిసత్వంలో మ్రగ్గిపోతున్న భారత దేశానికి విముక్తి మార్గం ఏది అనేది విద్యార్థులను

కలవర పెట్టుచున్నది. చాలామంది త్యాగం చేసి విముక్తి పోరాటంలోనికి దూకారు. గాంధీ గారు ప్రారంభించిన ఉద్యమాలు మమ్ములను ఆకర్షించినవి.

భారత స్వాతంత్ర్య సమరంలో నేను 4 సార్లు అరెస్టు కాబడ్డాను. 1931లో మొదటి సారిగా అరెస్టుకాబడ్డాను. గుడివాడ సబ్ జైలుకు ప్రయాణం. ఒక చిన్న గదిలోనికి నన్ను త్రోసారు. నుంచోవటానికి కూడ ఖాళీలేదు. బ్రిటిష్ పరిపాలన కాలంలో నాలాంటి చిన్న పిల్లలకు బెత్తపు దెబ్బలు ప్రసాదించబడేవి. స్కూళ్ళలో కొంతమంది పంతులుగారులు కూడ బెత్తంతో దెబ్బలను ప్రసాదించేవారు. వారి దెబ్బలు సున్నితములు, సూక్ష్మములు. ఒకటి రెండుకు మించి యుండేవి కావు. కాని సబ్‌జైలులో డజను వరకు బెత్తపు దెబ్బలు ప్రసాదించినట్లు గుర్తు. ఆనాటివి స్మృతిలోనికి తెచ్చుకొంటే ఆదెబ్బలు చాలా తీక్షణంగా నున్నట్లు ఇప్పుడు అర్థమవుతోంది. సాయంత్రానికి నాకు విముక్తి లభించింది. సబ్‌జైలు నుండి పడమర దిశగా షుమారు 5 మైళ్ళు నడచి మా గ్రామం చేరుకున్నాను. పెద్దలు బాధ పడ్డారు. అంతకు మించి ఏమి చేయగలరు వారు? బ్రిటిష్ నిరంకుశత్వం ఈ కాలంవారి ఊహకు కూడ అందదు. ఇది జైలులోని నా మొదటి అనుభవం.

1942వ సంవత్సరంలో ఏప్రియల్‌నెలలో నేను ఇంకా అయిదుగురు విద్యార్థులు గుంటూరులో అరెస్టు కాబడి బళ్ళారి జైలుకు పంపబడ్డాము. ఈ నెలలోనే కాకినాడ సముద్రతీరంలో జపాను ఒక బాంబు వేసింది. తీర ప్రాంత ప్రజలు భీతావహం చెందారు. జపాన్ సైన్యం బర్మాను ఆక్రమించి మణిపూరు సరిహద్దుల వరకు వచ్చి ఆగినది. మా ఆరుగురం ప్రాణాలపై ఆశ వదలుకున్నాము. మమ్ములను బ్రిటిష్ వారు తీసికొని వెళ్ళి కాల్చి పారవేసే ప్లానులో నున్నారు. కాని జపాను ఇండియాలోనికి ప్రవేశించలేదు. తాత్కాలికంగా మా ప్రాణాలకు మరణ గండం తప్పినది.

రాజకీయ జీవితం చాలించి 1948వ సంవత్సరం నుండి వ్యక్తి జీవితం ప్రారంభించాను. విద్య అసంపూర్ణం. ఆస్తి పూజ్యం. భావం విశాలం. కాని మార్గము అగమ్యం. ఏమీ చేయలేక 1949లో పునాది పాడు గ్రామం వెళ్ళి అక్కడ ప్రైవేటు ట్యూషన్లు ప్రారంభించాను. విద్యార్థులనుండి 5 రూపాయలు, 10 రూపాయలు వసూలు చేసికొని పొట్ట గడుపుకొంటున్నాను. రాజకీయాల్లోని కంపు, కుళ్ళు, పదవీ వ్యామోహం, కుటిలత్వం నన్నురాజకీయాలకు దూరం చేసినవి. ప్రతి రోజు యోగాభ్యాసం చేస్తూ అప్పుడప్పుడు వ్యాయామం చేస్తూ యుండేవాడిని. విద్యార్థుల నుండి వసూలు అయ్యే జీతం బియ్యానికి కూరగాయలకు చాలేదికాదు. నాది చాలా

దుర్భరస్థితి. ఎవ్వరికీ తెలియనిచ్చేవాడిని కాదు. నాకుముగ్గురు సంతానం. ఇద్దరు కుమారులు ఒక కుమార్తె. వారి పోషణ చదువు పెద్ద సమస్య అయినది నాకు. అట్లాగే కాలం నెట్టుకొని వచ్చేవాడిని. ఈసమయంలో శ్రీకొల్లిరంగదాసుచౌదరి గారి ఆశ్రమం-గోసాల-లో వ్యాయామం మళ్లీ ప్రారంభించాను. **1950** నుండి **1957** వరకు చేసాను.

క్రీడాజీవితం : నేను రాజకీయాలలో **1948** వరకు కాలం గడిపాను. స్వతంత్రానికి ముందు ప్రజలలో నున్నత్యాగము, సేవ - పరమలక్ష్యాలు రెండు - రాజకీయనాయకులను వదలిపెట్టి గాలిలో కలసిపోయినవి. ప్రతివ్యక్తి పదవికోసం, ధనం కోసం, అధికారంకోసం, ఎన్నెన్నో వక్రమార్గాలు అనుసరించేవాడు. అట్టి వాళ్ళందరికి దూరంగా నుండి పోవలసి వచ్చినది.

1946 లో వానపాముల గ్రామంలో ఆంధ్ర అమెచ్యూర్ వెయిట్ లిఫ్టర్సు అసోసియేషన్ ఏర్పాటు చేసాము. M.R. అప్పారావు గారు (నూజివీడు జమీందారు గారు) అధ్యక్షులు గాను , చెన్నుపాటిరామకోటయ్యగారు కార్యదర్శిగాను, నేను కార్యవర్గసభ్యుడిగాను ఎన్నికయ్యాము. ఈ సంఘానికి ప్రణాళిక తయారుచేసాను. పునాదిపాడు నుండి ప్రతిరోజు గోసాల ఆశ్రమానికి వెళ్లి వెయిట్ లిఫ్టింగ్ చేసేవాడిని. **1951**లో శ్రీకామినేని ఈశ్వరరావు గారు (అర్జున బిరుదాంకితులు) వచ్చి కలిసారు. **1951** నుండి **1957** వరకు రంగదాసు చౌదరి గారి ఆశ్రమంలో కలిసి వ్యాయామం చేసాము.ఈశ్వరరావు దండమూడి రాజగోపాలరావుగారి దగ్గరకు వానపాముల వచ్చి **1946**లో రెండు నెలలు వ్యాయామం చేసారు. దండమూడి రాజగోపాలరావు గారు శ్రీ కొల్లిరంగదాసుచౌదరి గారి దగ్గర **1938** నుండి **1942** వరకు వ్యాయామం నేర్చుకున్నారు. **1952** మద్రాసులో భారత ఒలింపిక్‌వెయిట్‌లిఫ్టింగు పోటీలు జరిగినవి, నేను పాల్గొన్నాను. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలకు నాక్లాసులో పోటీలు ప్రారంభమైనవి. తెల్లవార్లు నిద్రపోలేదు. నిద్రపోతే బరువులు లేవవు, ఇంతే సంగతులు. నేను చాంపియన్ షిప్ సాధించాను. క్లీన్ అండ్ జర్క్‌లో క్రొత్త రికార్డు కూడ స్థాపించాను.

నేను ఒలింపిక్ చాంపియన్ అయ్యానని వార్త చేరగానే ఆశ్రమంలోని మిగిలిన లిఫ్టర్లు నమ్మలేక పోయారు. బయటవారు అసలే నమ్మలేదు. ఎవ్వరూ వచ్చి నన్ను పలుకరించలేదు. ఈనాడైతే ఎన్నెన్నో సత్కారాలు, విరాళాలు, సన్మానాలు, వార్తా పత్రికలలో, టి.వి.లలో ప్రచారం జరిగేవి. నాడు ఏ పత్రిక నా వార్త ప్రచురించలేదు. నా గురించి ఒక్క వాక్యమయినా వ్రాయలేదు. నాటికి నేటికి కాలవ్యత్యాసం తెచ్చిన

మార్పులు నాకు స్పష్టంగా కనుపించుచున్నవి. వ్యాయామానికి మంచి పౌష్టికాహారం కావాలి. నా సంపాదన బియ్యానికే చాలేదికాదు. నేను సహాయానికి ఎవ్వరినీ అర్థించలేదు. చివరకు రంగ దాసుచౌదరిగారి దగ్గర ఒక్క రూపాయి కూడ అప్పుగానైనా తీసికొనలేదు. ఉన్నదానితో సరిపెట్టుకొని పోయే మనస్తత్వము నాది. నా చాంపియన్ షిప్, నా క్రొత్త రికార్డు నేటి నా జ్ఞాన స్థాయితో విశ్లేషించి చూస్తే ఆ రోజుల్లో బార్‌బెల్సుపై నా ఏకాగ్రత పరిపూర్ణంగా నుండుటయే నా విజయానికి కారణమని తెలుస్తోంది. ఈ మనశ్శక్తి అంటే ఏమిటో ఇప్పుడు ప్రస్ఫుటంగా అర్ధమయింది. నాకు ఆనాడు ఈశక్తి గురించి తెలియదు.

15 సంవత్సరాల క్రితము భట్ల పెనుమర్రు గ్రామంలో కృష్ణా జిల్లా స్వాతంత్ర్య సమర యోధుల సభకు నేను వెళ్ళినపుడు ఆహ్వాన సంఘంలో శ్రీ ఈశ్వరరావు గారు ఉన్నారు. ఏమండీ మాష్టరుగారు (నన్ను అందరూ మాష్టరు గారు అనేవారు ఆరోజుల్లో - వృత్తిపరంగా పేరు అలావచ్చినది) ఇలా వచ్చారేమిటి అని అడిగారు. నేను సమర యోధుణ్ణే అని చెప్పితే నమ్మలేక పోయారు. చాలా ఆశ్చర్యపోయారు. నాగత జీవితం ఏ మాత్రం తెలియదు అతనికి. నేను ఎప్పుడూ ఏవిధంగానైనా చెప్పలేదు. అది నా స్వభావం. అతనితో 12 సంవత్సరాల అనుబంధం, 7 సంవత్సరాల ఉమ్మడి వ్యాయామం ఉన్నది నాకు.

1952వ సంవత్సరము ఒలింపిక్ పోటీలతర్వాత 1954లో పాటియాలాలో జరిగే పోటీలకు చివరి నిముసములో నన్ను పిలిచారు. నేను తిరస్కరించాను. వెళ్ళినట్లయితే రెండోసారి కూడ చాంపియన్ అయియుండేవాడిని సంఘంలోని అవకతవకల వలన వెయిట్ లిఫ్టింగు పోటీలకు శాశ్వతంగా స్వస్తి చెప్పవలసి వచ్చినది. 1953లో చదరంగ ప్రవేశం చేసాను. 1957లో భారత కరస్పాండెన్సు చదరంగ చాంపియన్‌షిప్ సాధించాను. 1953లో ఆంధ్ర రాష్ట్ర చదరంగం సంఘం ఏలూరులో ఏర్పాటు చేసాము. కోమండూరి జగన్నాధాచార్యులుగారు సెక్రటరీగాను, నేను కార్యవర్గ సభ్యుడిగాను ఎన్నికయ్యాము. 1955లో ప్రథమంగా అఖిలభారత చదరంగం పోటీలు ఏలూరులో నిర్వహించాము. చదరంగానికి ప్రారంభం చేసిన వాళ్ళలో నేను ఒకడిని. 1953 నుండి నేటి వరకు చదరంగ పోటీల్లోను, సంఘకార్యక్రమాల్లోను ఉన్నాను. 1957లో రాష్ట్ర చదరంగం సంఘం ఏలూరులో శాశ్వత నిద్రలోకి పోయినది.

ఏలూరు వెళ్ళి జగన్నాధాచార్యులగారి అనుమతి తీసికొని కందుకూరి శరభంగారిని ఆహ్వానించి, మద్రాసు వెళ్ళి ఎస్.కె. నరసింహంగారి (AICF ఆల్

ఇండియా చెస్ ఫెడరేషన్ కార్యదర్శి) ని తీసికొని వచ్చి **1959**లో ఆంధ్రరాష్ట్ర చదరంగం సంఘం కార్యాలయాన్ని విజయవాడలో ప్రారంభించాను. నేను ఈ సంఘానికి కార్యదర్శిగా ఎన్నుకోబడ్డాను. అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు ఈ కార్యక్రమాలలోనే యుండిపోయాను. **1955**లో అఖిలభారత ప్రథమ చదరంగం పోటీలు ఏలూరులో నిర్వహించాము. అందులో కాకినాడకు చెందిన శ్రీ దర్భా వెంకయ్యగారు, బొంబాయికి చెందిన ఆర్.బి. సప్రేగారు - ఇద్దరు జాయింటు చాంపియన్‌లు అయ్యారు. నాకు **65%** స్కోరు మాత్రం వచ్చినది. ప్రైజురాలేదు.

చదరంగంలో భారతదేశంలో ఉద్దండులందరినీ ఓడించాను. రాష్ట్ర చాంపియన్ గా **1963, 66, 67** సంవత్సరాలలో నెగ్గాను. రాష్ట్ర క్రీడాకారులందరి వృద్ధికి కృషి చేస్తూయున్నాను. రాష్ట్రంలో చదరంగం ప్రస్తుతం మంచి ఊపులోనున్నది. జాతీయ చాంపియన్లు వివిధ వయస్సుల గ్రూపులలో స్త్రీ పురుషులలో ఆంధ్రులు చాలా మంది చాంపియన్ షిప్ సాధించారు. ప్రపంచ చాంపియన్ under 10 years-పి. హరికృష్ణ **1996**లో అయ్యాడు. అతనికి దారిచూపింది నేనే. ఇతనిని 5 సంవత్సరాల నాడు ఇతని తాత రంగారావు గారు విజయవాడకు తీసికొని వస్తే అతనితో చదరంగం ఆడి వృద్ధిలోకి వస్తాడని గ్రహించి విద్య ఏర్పాట్లు ఏమీ చేసికోలేని స్థితిలో వుంటే నేనే విజయవాడ రెసిడెన్షియల్ స్కూలులో ఉచిత విద్య భోజన సౌకర్యాలతో చేర్పించాను. **4** సంవత్సరాలు విజయవాడలో చదరంగం నేర్చుకొని ఆడి ఎంతో అనుభవం పొంది గత సంవత్సరం గుంటూరు వెళ్ళి అక్కడి నుండి పోటీలలో పాల్గొని ప్రపంచ ఛాంపియన్‌గా కీర్తి తెచ్చాడు. ఇతని తల్లి దండ్రులు పేద రైతులు. విద్యలేనివారు. ఈ <u>కుఱ్ఱవాని మాదిరిగా ప్రపంచ ఛాంపియన్‌లుగా రూపుదిద్దుకోగల మరికొంత మంది విజయవాడలో కుఱ్ఱవాళ్ళు మంచి అభ్యాసం చేస్తున్నారు.</u>

నా జీవితంలో ఆది నుండి నేటి వరకు యోగాను **64** సంవత్సరాలుగా అభ్యాసం చేస్తున్నాను. **10** సంవత్సరాలు వెయిట్ లిఫ్టింగు క్రీడలోనుండి మంచి ఉత్తేజం కలుగజేసాను. కరణం మల్లీశ్వరి శ్రీకాకుళం వనిత ప్రపంచ చాంపియన్ అయినది. ఈమె క్రీడా జీవితం వెయిట్ లిఫ్టింగులో విజయవాడలోనే ప్రారంభించింది. ఆ విధంగా ఇద్దరు వరల్డ్ ఛాంపియన్లు వెయిట్ లిఫ్టింగులోను, చదరంగంలోను ఆంధ్రులు అవతరించగలగటానికి <u>పూర్వభూమికను</u> నేను ఏర్పాటు చేసానని సగర్వంగా చెప్పుకుంటాను. **51** సంవత్సరాల క్రితం వెయిట్ లిఫ్టింగులోను, **44** సంవత్సరాలకు పైగా చదరంగంలోను విశేష కృషి చేసి ఉన్నత ప్రమాణాలు ఆంధ్రులు అందుకోగల

స్థితికి రాగల్గినందులకు గర్వించుతున్నాను.

జైళ్ళలోనూ యోగాభ్యాసం చేసేవాడిని. ఈనాటి వరకు చేస్తున్నాను. ఇంగ్లీషులో యోగపై 3 గ్రంథాలు రచించాను. ఈ గ్రంథం నేను రచించటానికి ముఖ్యకారకులు యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్లు, కాలేజీ లెక్చరర్లే. వాళ్లందరు నన్ను తెలుగులో యోగపై వ్రాయమన్నారు. నాకు తెలుగు భాషారచనలో ప్రావీణ్యం లేదు. ఒక్క వ్యాసము కూడ ఎప్పుడూ వ్రాయలేదు. అయినా నేను చదువుకొన్నపుడు కాలేజీలో, హైస్కూలులో ఉన్నత శ్రేణిలోనే రాణించేవాడిని. విశ్వాసం చాలా వుండేది. విశ్వాసమునకు తగినట్లుగా నిరంతర కృషిని తోడు చేసాను. అందుచేత తెలుగులో వ్రాయాలనిపించింది. నాకున్న మిడి మిడి తెలుగు భాషా జ్ఞానం చాలదని తెలిసికూడ తెలుగులో గ్రంథం వ్రాయటానికి సాహసం చేసాను. ఇంతకాలంగా అర్ధ శతాబ్దంపైగా క్రీడలకు జీవితం అంకితంచేసి నిత్య యోగాభ్యాసం చేస్తూ భాషాజ్ఞానాన్ని చాలావరకు సంతరించుకొని ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించాను. నా గ్రంథంలోని వ్యాకరణ దోషాలను (శ్రీ పాలపర్తి శ్యామలానంద ప్రసాదుగారు - డాక్టరు బిరుదాంకితులు, శతావధానిగారిని అర్థించాను సాయంచేయమని) వారు చాలావరకు దిద్ది సాయపడినారు. వారి నిస్వార్థ సహాయానికి వారికి ఎంతగానో ఋణపడియున్నాను. నా రాజకీయ జీవితం ప్రారంభంలోని త్యాగము, సేవ వారిలో చూచి ఆనందించాను.

వేదములు చదివాను. ఉపనిషత్తులు చదివాను. దార్శనిక గ్రంథాలు చదివాను. సనాతన భారతీయ తత్త్వచింతన అనేక సత్యాలకు వెలుగు చూపినది. మార్క్సిస్టు సాహిత్యము పరిపూర్ణముగా 50 సంవత్సరాల క్రితమే చదివాను. భారతీయ తాత్త్విక చింతనలోని విజ్ఞత, క్రియాశీలతలకు ముగ్ధుడనయ్యాను. ఆ ప్రేరణే ఈ గ్రంథ రచనకు మూలకారణము. నా యీ గ్రంథంలో అనేక సత్యాలను చూపెట్టగలిగాను. సమాజం లోని వివిధ వర్గాలు, రంగాలకు చెందిన వారి మనో విశ్లేషణ చేసాను. మన దేశంలోని పెద్ద పట్టణాలన్నిటిని దర్శించి అందులోని భారతీయ జ్ఞాన కేంద్రాల, యోగ కేంద్రాలనుండి విశేష జ్ఞానం సంపాదించాను. స్వామిదయానంద సరస్వతి యొక్క నిస్స్వార్థ సేవ, సకల మానవ సౌభ్రాత్రం ఈ వయస్సులో ఆకర్షించినవి. వారి ఆలోచనా తీరు శాస్త్ర సమ్మతం కాకపోయినా విశేష భావ ప్రగాఢత కొనియాడదగినది. వారి వేద జ్ఞానం అపూర్వం, అసామాన్యం. అందరి ప్రజలపై వారు చూపిన ప్రేమ నిష్కళంకమైనది. ఆ మహాఋషి గుజరాత్‌లో బ్రాహ్మణకుటుంబంలో జన్మించి తన జీవితాన్ని ఆర్యధర్మానికి అంకితం చేసారు. వారు నైష్ఠిక బ్రహ్మచారి. వారి స్థాయికి ఇటీవలి కాలంవరకు ఎవరూ రాలేక పోయారు.

ఈ గ్రంథ ప్రచురణ నా 78వ సంవత్సరంలో ప్రారంభించాను. చాలా మందిని ఆర్థిక సహాయానికై ఆశ్రయించాను. కొద్దిమంది మాత్రము సహాయం అందించారు. వారందరికి నా కృతజ్ఞతలు. నేను ఇంగ్లీషులో యోగా-మేనిఫెస్టేషన్స్ అను గ్రంథము వ్రాయుటకు శ్రీగుళ్లపల్లి దుర్గా ప్రసాద రావు గారు ముఖ్యకారకులు. ఆ విధంగా రచనలోనికి దిగి రెండు సంవత్సరాలైనది. శ్రీ ఆత్మకూరి వెంకటగురవయ్యగారు 20 వేలు యిచ్చారు. శ్రీ చింతలపాటివర ప్రసాద మూర్తి రాజుగారు, ప్రముఖ గాంధేయ వాది, 60 హైస్కూళ్లు, 6 కాలేజీలు స్థాపించి విద్యావ్యాప్తికి ఎనలేని కృషిచేసారు. వ్యాధులను ప్రకృతి ద్వారా చికిత్స చేసికొంటారు. మందుల జోలికిపోరు. చప్పిడికూరలు. ఇప్పటికీ ప్రతిరోజు ఆసనాలు వేస్తూయుంటారు. వారిప్రోత్సాహం నాకు ఎంతో అండ. ఎంత కష్టమయినా వృద్ధాప్యపు సొరలు కూడ లెక్క చేయకుండా ఈ గ్రంథాన్ని బయటకు తేగలిగాను. అందుకు సంతోషము.

నా యీ గ్రంథం - విద్యార్థులందరికీ ఉపయోగపడుతుంది. క్రీడాకారులకు ఉపయోగపడుతుంది. ఉద్యోగులకు, ముఖ్యంగా పోలీసులకు ఉపయోగపడుతుంది. ఎవరికి ఏ సందేహాలు కల్గినా నన్ను సంప్రదించవచ్చును. శాస్త్ర సమ్మతమైన విధానాలగుట చేత అందరికీ ఉపయోగ పడగలదని నానమ్మకం.

నా క్రీడా జీవితం 60 సంవత్సరాలుపైగా గడచినది. తాత్త్విక చింతనలో పరిశోధన 20 సంవత్సరాలుపైగా గడచినది. పతంజలి మహర్షి ప్రవచించిన యోగ దర్శనములోని సూత్రములన్నిటికిని పతంజలి యొక్క సాంఖ్యవాదము ప్రకారము నేను వివరణలు యిచ్చాను. పతంజలి భావాలు చాలా వరకు శాస్త్రసమ్మతముగానున్నవి. విభూతుల వివరణలో యదార్థాలను మించిపోయినట్లుగా కనుపించిననూ, వాటిలోని అంతర్భూత సత్యాలను అవగాహన చేసికొనవచ్చును.

నా యీ గ్రంథాన్ని ప్రభుత్వము ఆదరించ గలదని అనుకుంటున్నాను. ఆదరించాలని కోరుకుంటున్నాను.

పతంజలి యోగను ఆవరించిన సంకుచిత భావ శృంఖలాల నుండి బయటకు లాగి దాని ఉపయోగాలను సామాన్యునికి అందజేసాననే తృప్తి నాకు మిగిలింది. ఇంతకంటె మించినదేమీ నాకవసరము లేదు.

"యోగ" - అవసరం

నా చిన్నతనంలో అనగా 70 సంవత్సరాల క్రితం వరకు ప్రజలు యోగ అంటే ఆసనాలని అను కొనేవారు. అంత అస్పష్టభావాలు ఆనాటివి. కానినేడు కూడ యోగ అంటే ఆసనాలని ఏ వో సాధనా క్రియలని భావించటం జరుగుతోంది. దీనికి కారణం యోగ అంటే సరియగు అవగాహన ప్రజలలో లేక పోవటమే. అందు చేత నేను యోగను సామాన్యుని గ్రాహ్య పరిధిలోనికి తెచ్చే విధానాలను ఈ గ్రంథంలో వివరించాను. కొంచెము లోతు పరిశీలనలోనికి వెళ్లాము.

పతంజలి యోగ దర్శన గ్రంథముపై వివిధ విద్వాంసులు, తత్త్వవేత్తలు ఎన్నో విధాలుగా భాష్యాలు చేసి పతంజలిని సామాన్య మానవునికి అందకుండా చేసారు. నా యీ గ్రంథంలోని అన్ని అధ్యాయాలను పూర్ణంగా పరిశీలన చేస్తే పతంజలి యోగ దర్శనము పరిపూర్తిగా అర్థం అవుతుంది. ఈ విషయంపై వివరణ.

ప్రతి మనిషికి మనస్సు ఉన్నదని, మనస్సుకాక మరొకటి - అహంకారము ''నేను'' (Self) అనేది ఉన్నదని తెలియును. ఈ ''నేను'' (అహంకారము) అనేది పరిణమించటానికి కొన్ని లక్షల సంవత్సరాలు పట్టినదని మొదట్లోనే గ్రంథం తెలియజేయుచున్నది. అట్టి ఈ ''నేను'' మానవుని ముందుకు నడుపుతోందని, ఆ ''నేను'' నుండి మనస్సు, సంకల్పము, విశ్వాసం మొదలగు సూక్ష్మ శక్తులు క్రమముగా ఆవిర్భవించి పరిణామముచెందినట్లు నా గ్రంథము తెలియ జేయుచున్నది.

''నేను'', మనస్సు ఎల్లప్పుడూ ఘర్షణ పడుతూ వుంటాయని, ఈ ఘర్షణలలో మనస్సుదే ఎక్కువ భాగం పై చేయిగా నుంటుందని, వివరణ లివ్వబడినవి. మనస్సు ''నేను'' చెప్పినట్లు నడుకొనని సందర్భాలలో ''నేను'' తలపెట్టి చేసే కార్యక్రమాలన్నీ పూర్తికాక మధ్యలోనే ఆగిపోతున్నట్లు, ''నేను'' చెప్పినట్లు మనస్సు నడచు కొనే సందర్భాలలో పనులన్నీ సక్రమంగా పూర్తి అగుచున్నట్లు వివరణలు యివ్వబడినవి. ఈ మనస్సును స్వాధీనం చేసికొని దాని శక్తులను తన పనులలోనికి ఉపయోగపడునట్లు ఈ ''నేను'' చేయుటయే ''యోగ'' అని కూడ వివరణ యివ్వబడినది.

బుద్ధి - ప్రజ్ఞ వివిధ మనశ్శక్తుల సంధాన సంయోగ ఫలితంగా ఏర్పడి పరిణమించినదని, తాను చేసే పనులలోని మంచి చెడులను ''నేను'' ఈ బుద్ధి ద్వారా తెలిసికొను క్రియను స్వచైతన్యమని (Self- Consciousness) వివరణలు ఇవ్వబడినవి. బలిష్ఠమైన మనస్సును తన మార్గంలోనికి ''నేను'' అంత తేలికగా

తెచ్చుకొనలేదని, అలా తెచ్చుకొనటానికి ఎన్నో ఉపాయాలను పతంజలి మహర్షి తెలియ జేసి, యావత్ మానవలోకానికి మహోపకారం చేసినాడు. నా గ్రంథం ఈ దృక్పథంలోనే సాగింది.

మనస్సు లేకపోతే జ్ఞానమేలేదు. బుద్ధి లేదు. మనస్సు లేకుండా మానవుడు (పశువుల మాదిరిగా) కొన్ని లక్షల సంవత్సరాలు మనుగడసాగించి నట్లు పురాతత్త్వ శాస్త్రము తెలియజేయుచున్నది. మనస్సు ఆవిర్భవించిన తర్వాతనే పంచేంద్రియాలు అందించే బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానాన్ని కూడగట్టు కొన్నమనస్సు నుండి ఒక చిన్న ఆలోచన ఆవిర్భవించిందని, ఆచిన్న ఆలోచనే నాగరకతకు ప్రారంభమని తెలియుచున్నది. దీనిని పాతరాతి నాగరకత అని (Paleolithic Civilisation) చరిత్రకారులు వర్ణించినారు. పంచేంద్రియాలు పశువులకు, కోతులకు కూడ కలవు. కాని వాటికి మనస్సు లేని కారణాన బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము లేదు. కేవలం గుర్తులు, చర్య ప్రతి చర్యలకు పాల్పడుట వరకే వాటి పంచేంద్రియ జ్ఞానం పరిమితమవుతుంది. ఈ చిన్న ఆలోచన ''Simple thought'' షుమారు 20 లక్షల సంవత్సరాలు కొన సాగినట్లు తెలియుచున్నది. ఆలోచన మనస్సునుండి జనించిన చైతన్య శక్తి. ఈ ఆలోచనా శక్తి పరిణామక్రమం మొదట్లో చాలా మందకోడిగానడచినట్లు, ఆతర్వాత వేగాన్ని పుంజుకొని వివిధ శాఖలుగా పరిణమించి పూర్ణ బుద్ధిగా రూ పొందినట్లు తెలియుచున్నది. ఈ శాఖలే ప్రశ్న, హేతు, ఊహ, అంచనా, విచక్షణ, విశ్లేషణ, కల్పన, సృజన, నిర్మాణ, నిర్ణయం మొదలగునవి. దీనిని క్రొత్త రాతియుగము Neolithic Civilisation గా చరిత్రకారులు వర్ణించినారు. దీని తర్వాత బుద్ధి అమిత వేగంగా వృద్ధిచెందిన కారణంగా లోహయుగము, యంత్రయుగము, మహోన్నతమైననేటి జ్ఞానస్థితికి సమాజంచేరుకొన్నది. సమాజమనగా ఈ బహుళ ''నేను''లు కలిసి యుండుటయే. ఇది మరొక విధమైన యోగ. మానవ సమాజానికి మాత్రమే సంబంధించిన యోగ. ఈ కలయకయే నాగరకతకు కారణం. నేటి వృద్ధికి కారణం. **యోగ అని తెలియకుండానే యోగను సాధించి మానవుడు నిర్మాణ,సృష్టి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నాడు.** యోగను పూర్ణముగా తెలిసికొంటే సృష్టి కార్యక్రమాలలో సంభవించే విఘ్నాలను మానవుడు అవలీలగా దాటి శక్తి సంపన్నుడు కాగలడు. ఇదే నేటి అవసరం. ఇదే సత్య దర్శనము. యోగను తెలిసికొనే వివిధ ఉపాయాలను పతంజలి మహర్షి తన గ్రంథం ''యోగ దర్శనము''లో చక్కగా వివరించినాడు. నాయీగ్రంథము అంతా చదివి పతంజలి యోగ దర్శనముపై నేను యిచ్చిన వివరణను చదివే ప్రతి వ్యక్తికి

యోగపై నూతన దృక్పథం ఏర్పడగలదు.

పతంజలి కాలం ఇప్పటికి రెండు వేల రెండు వందల సంవత్సరాలనాటిది. ఆ కాలానికి పతంజలి వ్రాసిన గ్రంథం నేటికీ చాలా వరకు నూతనత్వం, originality స్వయంతత్వంను నిలబెట్టుకొన్నది. ఇదియే దీని ఘనత. ఈ కోవలో ప్రపంచంలో మరేయితర తాత్త్వికచింతనా పరుడు ఆలోచించలేదు, వ్రాయలేదు.

తనను తాను తెలిసికొన్నపుడు ''నేను'' (Self) మనస్సును అర్థం చేసికొని స్వాధీనంలోనికి తీసికొని వచ్చి మనస్సు యొక్క సకల శక్తులను ఉపయోగించుకొని, తన పనిని తేలికగా నెరవేర్చుకోగలదు. ఇదే యోగ మార్గము. ఈ దృక్కోణంనుండి చూస్తే ప్రతి విద్యార్థి, ఉద్యోగి, పౌరుడు తనను తాను ముందుగా తెలిసికోగలగాలి. తన మనస్సు యొక్క శక్తు లేమిటో తెలిసికోగలగాలి. ఆశక్తులను ఉపయోగించు కొనే విధానాలననుసరించాలి. ఈ గ్రంథము అట్టి విధానాలను స్పష్టము చేసినది. వాటిననుసరించి తగిన ఫలితాన్ని పొందాలి. విద్యార్థి ఉన్నత శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణత పొందుట, ప్రతి వ్యక్తి తన లక్ష్యాన్ని సిద్ధింపజేసి కొనుట, దీని వలన జరుగును.

చిత్త స్థైర్యము, దృఢత, శుద్ధి ద్వారా సకల కార్యములు సాధించవీలగును. యోగ ద్వారా వీటిని త్వరితంగా పొందవచ్చును. కుటుంబాలలో కల్లోలాలుండవు. శాంతి సుఖములు ఎల్ల వేళలా వర్ధిల్లుతాయి. అన్ని వర్గాల, వృత్తుల మనుష్యులు యోగను స్వ చైతన్యంతో తమ పనులలో వినియోగించుకొని విజయసిద్ధిని త్వరగా పొంద వచ్చును. మనస్సును స్వాధీనం చేసికొని, తగినట్లుగా నియంత్రించు కొన్నపుడే ఇది సాధ్యపడును. సమస్త జనులు నిత్య జీవిత కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేసికోగలరు. అప్పుడు యోగ జ్ఞానము ఎంత ఉపయోగకరమైనదో అందరికీ తెలుస్తుంది. ఇది సత్య దర్శనము. యోగ ద్వారానే సత్యాన్ని దర్శించనగును. మానవ చరిత్రలో నేటి వరకు సత్యాన్ని దర్శించిన యోగులు, ఋషులు, శాస్త్రజ్ఞులు, నిర్మాణ కర్తలు, నూతన విధానాలను సృష్టించిన నాయకులు - అందరూ ఈ మార్గాన్నే గమించారు. ఇది ఆచరణ ద్వారానే (Practice) సాధ్యము. సిద్ధాంత అవగాహన ఒక్కటే చాలదు. ఆచరణలో యోగసిద్ధి పొందాలి. ఇదే సత్య దర్శన మార్గము. ఇదే నేటి కాలానికి అవసరం.

యోగను తెలిసికొని నిరంతరదృఢ కృషిని సాగించే విద్యార్థికి అపజయమంటూ రాదు. ఎప్పుడూ జయం పొందగలడు. అలాగే ప్రతి వ్యక్తి తన కృషిలో తీక్ష్ణత, నిరంతరత, దీక్షను, నిలిపినట్లయితే విజయాన్ని త్వరగా తప్పక పొందగలడు. యోగ-భోగికి, రోగికి ఎక్కువ అవసరం. యోగచైతన్యం కలిగించుతుందిస్వచైతన్యం

ప్రతి వ్యక్తికీ అవసరం. ఉపయోగం. అందుచేత యోగ సర్వ ప్రజానీకానికి ఎంతో అవసరం.

చరిత్రలో జరిగిన మానవ నిర్మాణకార్యాలన్నిటిలోను, సామాన్య కార్యాలలోను కలిగేవిజయసిద్ధి యోగద్వారానే సాధ్యపడగలదు. యోగ గురించి ఏమీ తెలియకపోయినా పనులలో విజయ సిద్ధి కలిగినపుడు యోగ తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. విద్యలో విజయాలు సాధించే విద్యార్థి, క్రీడలలో అత్యున్నత ప్రమాణాలు సాధించే క్రీడాకారుడు, కళలలో అత్యున్నత ప్రమాణాలు అందుకొన్న కళాకారుడు- మరి ఏరంగంలోనైనా ప్రత్యేకతను పొందినవాడు - తనకు తెలియకుండానే యోగ మార్గాన పోయి విజయసిద్ధిని పొందిన వాడుగా గుర్తింపబడును. ఇదే యోగమార్గం - అవసరం.

మనస్సు సూక్ష్మశక్తి. ప్రకృతిలోని శక్తి. ఎవరిచేత సృష్టించబడలేదు. మానవ పరిణామ క్రమంలో ఒకానొక దశలో ఆవిర్భవించినది. వృద్ధిచెందినది. విశేషప్రజ్ఞగా, బుద్ధిగారూపొందినది. ఈ ప్రజ్ఞలేక బుద్ధి మానవుల గుత్త శక్తి. మానవులకు మాత్రమే. పరిమితము. ఇది భౌతికము కాదు. దీనికి ఆకారములేదు. ఎల్లలు, అంచులు లేవు. ఎంతో సూక్ష్మమైనది. సున్నితమైనది. శక్తికి పరిమితి లేదు. దీని శక్తిని వృద్ధి పరచుకొని మానవుడు తన కళ్యాణమును పొందుచున్నాడు. ప్రతి వ్యక్తి, విద్యార్థి ఈ శక్తిని అర్థం చేసికొని వృద్ధి చేసికొంటే తమ పనులలో అవిఘ్న విజయసిద్ధిని పొందగలడు.

మనస్సుపై ఎన్నో వివరాలను యోగ ద్వారా ఇచ్చిన పతంజలి మహర్షి ధన్యజీవుడు, మాననీయుడు. పతంజలి యోగను అర్థం చేసికొని దానిని నేటి కాలానికి ఎలా అను వర్తింపజేసి కోవాలో అనేక వివరణలు నాగ్రంథం చూపినది. ఈ పతంజలి యోగను సామాన్యుల అందుబాటులోనికి తీసికొని వచ్చినందులకు నాకు తృప్తి.

పతంజలి యోగ భాష్యకారులైన తత్త్వవేత్తలు క్రొత్తదనాన్ని చూపెట్టలేకపోయారు. ఆ క్రొత్తదనమును నాగ్రంథము చూపెట్టినది. ఇదియే నా గ్రంథవైశిష్ట్యము, సార్థకత. అందుకు నాకు తృప్తి.

యోగ - సత్యదర్శనము

రచన : **వేములపల్లి గోపాలకృష్ణమూర్తి,**
స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు,
అఖిల భారత ఒలింపిక్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్ (మిడ్‌హెవి,1952)
ఇండియన్ కరస్పాండెన్స్ చెస్ చాంపియన్ (1957),
30-2-19, మూర్తివీధి, అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002.
ఫోన్ : 432994.

అహంకార తత్త్వ ప్రదీప్తి కారక
మనశ్శక్తి ప్రమాణ స్థాపక
సత్యసాధారణ యోగ దార్శనిక
నిఖిల తత్త్వజ్ఞాన కోణనిర్దేశక
సకల దుఃఖమూల తృష్ణ అవిద్యవినాశక
విషయములు
ఈ గ్రంథంలో కానవగును.

పీఠిక

వివిధ విశ్వ విద్యాలయాల ప్రొఫెసర్ల, కళాశాలల లెక్చరర్ల ప్రోద్భలముతో ఈ గ్రంథ రచన తెలుగులో చేయాలనిపించింది. నా తెనుగు భాషాజ్ఞానము స్వల్పము. అయినను నాచేతనైనంత వరకు 'యోగ' భావాన్ని తెలుగువారికి తెలుగు భాషలో అందించటానికి చేసిన నాయీ చిన్న ప్రయత్నాన్ని విద్యావేత్తలు, విద్వాంసులు, విద్యాధికారులు మరియు యోగాభిలాషులు సమర్థించగలరని నాకు తగిన సహకారమందించగలరని నావిశ్వాసం.

దేశవ్యాప్తంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'యోగ' ఈనాడు అత్యధిక ప్రాముఖ్యమును సంతరించుకొన్నది. యోగ కార్యక్రమాలను అనేక సంస్థలు, వ్యక్తులు వివిధ పేర్లతో నిర్వహించుతున్నారు. కొన్ని సంస్థలు 'యోగ' పేరుతో ధనార్జన చేయుట గమనార్హం, గర్హనీయము. ఇది దుస్థితి. అట్టి దుస్థితి బారి నుండి మన సమాజాన్ని కాపాడి 'యోగ' యొక్క విశిష్ట జ్ఞానాన్ని అందించుటకే నేను రూపొందించిన ఈ యోగ సత్యదర్శనము

అనే పేరుగల గ్రంథము యొక్క లక్ష్యము. యోగపై పతంజలి భావాలను భాష్యకారులు సరిగ్గా చిత్రీకరించలేదు. యోగ యొక్క ముఖ్యోద్దేశము మనస్సును కట్టడిచేసి మనశ్శక్తులను స్వశక్తి అనగా అహంకార శక్తితో (self) సంధింపచేసి సంయోగం చేయుటయే.

ఈ గ్రంథమును చదివిన విద్యార్థులు, వ్యక్తులు తమ తమ శక్తులను పెంచుకోగలరని, విద్వాంసులు, తత్త్వవేత్తలు యోగ సాధనా మార్గాలను అర్థం చేసికొని తమ తమ రీతులలో యోగను సక్రమంగా అభ్యాసం చేయగలరని విశ్వసించుచున్నాను.

నా యీ పుస్తకాన్ని గ్రంథాలయాలన్నిటికిని, ఉన్నత విద్యాలయాలకు , కళాశాలలకు, స్పోర్ట్సు సంస్థలకు, అన్ని పరిపాలనా శాఖలకు, ముఖ్యముగా పోలీసు శాఖకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వము రికమెండు చేయగలదని, తద్వారా యోగ యొక్క సత్య భావాన్ని అందరికీ అందించగలదని నేను కోరుచున్నాను. నావాంఛ నెరవేరగలదని, 'యోగ'పై ఏర్పడిన అస్పష్ట స్థితులు, వక్రస్థితులు తొలగి పోగలవని నా నమ్మకము.

'యోగ' అనగా కలుపుట, రెండింటిని జతచేయుట. బహుళ, భిన్న మనశ్శక్తులను అహంకారశక్తి (self) తో సంధింపచేసి సంయోగింపజేయుటయే యోగ. ఈ యోగకు అనేక అర్థాలు, వ్యాఖ్యలు అనేకమంది వారివారి తత్త్వాలను బట్టి చేసియున్నారు.

యాగ (యజ్ఞము)మునకు పూర్వమే 'యోగ' ప్రారంభించబడినట్లు క్రీస్తుపూర్వము షుమారు నాలుగు వేల సంవత్సరాల క్రితమే యున్నట్లు మొహంజదారో, హరప్ప చిత్రాల వలన తెలియవచ్చుచున్నది. దీనిని బట్టి ధ్యాన మార్గము ద్వారా మనోయేకాగ్రతకు సాధన చేసినట్లు తెలియుచున్నది. అట్టి యోగరచనను నేను చేసేముందుగా అజ్ఞాత యోగ ప్రారంభమునులకు, యోగను ఉన్నత ప్రమాణములకు తీసికొని వెళ్లిన ఆర్య ఋషులకు, కపిల మహర్షికి, బుద్ధునికి, పతంజలి (త్రివిషయజ్ఞాననిష్ణాత) మహర్షికి, మహర్షి స్వామిదయానంద సరస్వతికి (త్ర్యర్థ జ్ఞాన సిద్ధాంతకర్త) వినమ్రంగా నమస్కరించుచున్నాను.

నా యీ గ్రంథములో ఏవైనా లోపములు దొర్లినయెడల వాటిని విజ్ఞులు, విద్వాంసులు మన్నించి నాకు ఎత్తి చూపిన యెడల ఆ తప్పులను మలి ప్రచురణలో సరిచేసి కోగలనని వినయపూర్వకంగా చెప్పుచున్నాను. నా యీ గ్రంథము శాస్త్ర (science) సమ్మతముగా వ్రాయబడినందున ఆరోగ్యము, శాంతి, ప్రగతి సాధకము కాగలదని నా విశ్వాసము.

Prof. Y. VAIKUNTHAM
Ph. D.
Vice-Chancellor

Kakatiya University
Vidyaranyapuri
Warangal - 506 009
INDIA

December 1, 1997

అభినందన

'యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః' అని యోగానికి స్పష్టమైన నిర్వచనాన్ని, రెండువేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే మహర్షి పతంజలి తెలియజేసినాడు. యోగను గురించి మొదటి సారి తెలిపింది పతంజలి కాదు. అప్పటికి వేల సంవత్సరాల క్రితం ఉపనిషత్కాలం నాటికే యోగ ఆత్మజ్ఞాన సాధనా మార్గమై ఉన్నట్టు కఠ, శేతాశ్వర, తైత్తరీయాది ఉపనిషత్తుల ద్వారా తెలుస్తుంది. ఆయా ఉపనిషత్తుల్లో తెలుపబడిన యోగశాస్త్ర విషయాలనే ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఆచరించటానికి వీలుగా తన కాలం వారికి సూత్రాల రూపంలో పతంజలి తిరిగి చెప్పినాడు. ఇవి 'పతంజలి యోగ సూత్రాలు ' గా జగత్ప్రసిద్ధిని పొంది యోగశాస్త్రంలో ప్రామాణిక గ్రంథంగా విరాజిల్లుతోంది. ఈ యోగ సూత్రాలను జన సామాన్యానికి అందుబాటులోనికి తేవటానికి యోగ శాస్త్రవేత్తలు కొందరు ఆ సూత్రాలకు భాష్యాలు వ్రాసినారు. సమాజ శ్రేయస్సు కుపకరించే యోగ, ఈ విధంగా తరతరాలకు అందజేయబడుతూ వస్తోంది.

పతంజలి యోగ సూత్రాలను అర్థం చేసుకోవటంలో భాష్యకారుల స్వీయ అనుభవం తోడవుతుంది. అనుభవాల వైవిధ్యం వల్ల, భేదం వల్ల యోగ సూత్రాలను వివరించేప్పుడు వారిలో భేదం కనిపిస్తుంది. ఈ భేదాభిప్రాయాలు యోగ సాధకులను సందిగ్ధంలో పడవేస్తాయి. ఈ పరిస్థితి వల్ల సాధకులకే కాకుండ యోగ సూత్రాలకు కూడ నష్టం కలిగి తద్వారా యోగ పరంపరకు ప్రమాదమేర్పడుతుంది. ఈ దుస్థితి కలుగకుండా ఉండటం కోసం శ్రీ వేములపల్లి గోపాల కృష్ణమూర్తి గారు ''యోగ - సత్యదర్శన'' మన్న గ్రంథాన్ని రచించినారు.

'' యోగపై పతంజలి భావాలను భాష్యకారులు సరిగ్గా చిత్రించలే'' దని గమనించి, మూర్తిగారు, జాగరూకతతో, చిత్తశుద్ధితో, నిస్వార్థ సేవా భావంతో, క్రమం తప్పని తన అపారమైన యోగ సాధనానుభవంతో యోగసూత్రాలకు వివరణ వ్రాసినారు. ''పతంజలి యోగను ఆవేరించిన సంకుచిత భావ శృంఖలాల నుండి బయటకు లాగి దాని ఉపయోగాలను సామాన్యునికి అందజేసాననే తృప్తి నాకు మిగిలింది'' అని వారు చెప్పుకొన్నారు. పతంజలి యోగ భాష్యకారులైన తత్త్వవేత్తలు చూపించని క్రొత్తదనాన్ని తన ఈ గ్రంథం చూపెట్టిందని, ఇదే దీని వైశిష్ట్యమని కూడ వారు చెప్పినారు. ఈ గ్రంథాన్ని చదివితే రచయిత అభిప్రాయంతో మనం ఏకీభవిస్తాం.

ఈ గ్రంథంలో పతంజలి యోగ సూత్రాలు వాటి వివరణ ప్రధానమైనప్పటికి ఈ గ్రంథంలో మానవ శరీర నిర్మాణ, క్రమ పరిణామం తెలుపబడింది. అహంకారం, మనస్సుల ఆవిర్భావ పరిణామాలు, మనస్సు స్వాధీనత, దాని అవస్థలు, శక్తులు, దశలు, మరియు మెదడు, సంకల్పశక్తి, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన అనేక విషయాలు సశాస్త్రీయంగా ఇందులో వివరింపబడినాయి. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధికి 64 మార్గాలు, సంకల్పశక్తి వృద్ధికి 26 మార్గాలను రచయిత తెలిపినారు. యోగ సాధనలో మూర్తి గారికి గల అపారమైన అనుభవమెంతటిదో వారు చెప్పుకొన్న 'ముందుమాట' వల్ల తెలుస్తుంది. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, దార్శనిక గ్రంథాలు పఠించడం వలన వీరికి కలిగిన సత్య దర్శనాన్నే వారీ గ్రంథంలో వెల్లడించినారు. 1. గ్రంథ పఠనం, 2. భారతీయ జ్ఞాన, యోగ కేంద్ర పరిశీలనం, 3. సాధనాపరమైన స్వీయానుభవం - ఈ మూడింటి సమాహార ఫలితమే కృష్ణమూర్తి గారి ఈ 'యోగ - సత్యదర్శన' గ్రంథం. అతి సంక్లిష్టమైన ఆధునిక కాలానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది. వారు చెప్పుకొన్నట్లుగా విద్యార్థులకు, క్రీడాకారులకు, ఉద్యోగులకు ఇది ఉపయోగిస్తుంది.

క్లిష్టమైన యోగశాస్త్ర విషయాలను విద్యార్థులకు, సామాన్య జనానికి అందుబాటులో ఉండటానికి భాషా విషయంగా రచయిత తగిన జాగ్రత్త వహించినారు. సరళమైన భాష, చదివింపజేసే లక్షణం - ఈ గ్రంథంలోని ఒక ప్రత్యేకత.

ఈ గ్రంథం కృష్ణమూర్తి గారే 1996 లో ప్రచురించిన 'YOGA - MANIFESTATIONS' అన్న ఆంగ్ల గ్రంథానికి వారే చేసిన తెలుగు అనువాదం. తెలుగు వారి కోసం ఇట్లా తన గ్రంథాన్ని అనువాదం చేసి వారు ప్రచురించటం ముదావహం. రచయితయే స్వయంగా అనువదించటం వల్ల అనువాద సమస్యలుండవు. ఇంగ్లీషు గ్రంథంలోని విషయాలు యథాతథంగా, స్పష్టంగా తెలుగు గ్రంథంలో ఉంటాయి.

సమాజ శ్రేయస్సును కోరి తన కాలం వారికి ప్రత్యేకంగా తెలుగు వారి కోసం యోగశాస్త్ర విషయాలను బుద్ధి సూక్ష్మత, ఏకాగ్రతనుపించే ''యోగాభ్యాసము'' తద్వారా సత్యదర్శనము చేయుట గూర్చి ఈ విధంగా వివరణాత్మకంగా వ్రాసి అందజేస్తున్నందుకు గ్రంథ రచయిత శ్రీ వేములపల్లి గోపాల కృష్ణమూర్తి గారిని అభినందిస్తున్నాను.

(Y. VAIKUNTHAM)

విరాళములు

1. **గుళ్లపల్లి దుర్గా ప్రసాదరావుగారు,** B.Sc.,
నవయుగ పిక్చర్సు, గుంతకల్లు రూ.30,000-00 లు

2. **ఆత్మకూరి వెంకట గురవయ్యగారు,** B.A.,
పిడుగురాళ్ల, గుంటూరు జిల్లా రూ.20,000-00 లు

3. **కొండపనేని రంగారావుగారు**
అవంతి లెదర్సు లిమిటెడ్, మద్రాసు రూ.20,000-00 లు

4. **చింతలపాటి వరప్రసాదమూర్తి రాజుగారు**
గాంధేయవాది, ప్రకృతి విధాన
అనుసరణకర్త,మాజీ మంత్రివర్యులు,
చిననింద్రకొలను, పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా రూ.20,000-00 లు

5. **చెరకూరు వెంకట బాపయ్యగారు**
(మోహన్‌రావుగారు),
సూర్యారావుపేట, విజయవాడ. రూ.5,000-00 లు

6. **యార్లగడ్డ బసవయ్యగారు, మల్లాపూర్**
రాయచూరు జిల్లా,కర్నాటక రూ.1,000-00 లు

7. **పొన్నం వీరరాఘవయ్యగారు,** అడ్వకేట్,
సూర్యారావుపేట, విజయవాడ రూ.500-00 లు

యోగ - పరిణామక్రమం

ఆర్యులు భారతావని ప్రవేశించిన తర్వాత సంచార జీవన విధానానికి స్వస్తి చెప్పి స్థిరనివాస జీవులుగా మారినారు. భారతంలో సస్యాల్,ఫలాలు,పశువులు,పంటలు పుష్కలంగా దొరికేవి. వ్యవసాయం వృద్ధిలో వుండేది. ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా జరిగేవి. విరామం ఎక్కువగా లభించేది. విశ్రాంతి ఫలితంగా వారి మనస్సులకు స్వేచ్ఛా విహారం ఎట్టి అవరోధాలు లేకుండా జరిగేది.

యజ్ఞ కార్యక్రమాలు ప్రారంభించక పూర్వము ఎర్రని నిడువైన (కాషాయాంబరాల మాదిరి) దుస్తులతో, విరబూచుకున్న జుట్టుతో కొందరు ఎక్కువగా సంచారము సాగించేవారు. తర్వాత చాలా వందల సంవత్సరాలకు వీరే ఋషులుగా మారి యజ్ఞములు ప్రారంభించినట్లు చరిత్రలో కానవచ్చుచున్నది. ఈ సంచార జీవులకు షుమారు రెండువేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే సింధు నాగరకతగా భావించ బడిన మొహంజదారో హరప్పలలో లభ్యమైన పురాతత్త్వ చిత్రాలలో ధ్యాన ముద్రలు గల అస్పష్ట భావ ప్రకటనా చిత్రాలు కానవచ్చినవి. యోగ సంకేతాలు ఆచిత్రాలలో కొన్ని గలవు. కాని వారి నాగరకత ఆర్యనాగరకత కు భిన్నమైనదని ద్రావిడ నాగరకత లక్షణాలు కలవని కొంత మంది చరిత్రకారులు అభిప్రాయ పడ్డారు.

యజ్ఞములు ప్రారంభించిన తర్వాత ఆర్యులకు మనశ్శక్తులు విపరీతంగా వృద్ధి చెందినవి. యజ్ఞాల కారణంగాను, మనశ్శక్తుల వృద్ధి ఫలితంగాను మరి కొన్ని కారణాల వలన ఆర్యులు మంత్రద్రష్టలు కాగల్గినారు. మనశ్శక్తులు, ఊహాలు స్పందించి వారి ముఖములనుండి అప్రయత్నంగా మంత్రాలు వెలువడినవని చాలా మంది చరిత్రకారుల అభిప్రాయం. యజ్ఞములలో పశు పక్షి వధలు జరిపి యజ్ఞకర్తలు, ఋషులు వాటి మాంసమును దేవతలకు అర్పణజేసి భుజించేవారు. ఆర్యులు మాంసాహారులే. యజ్ఞములు యోగ ప్రక్రియలకు మూలములు. అనంతమైన మనశ్శక్తులను అర్థం చేసికొని వాటి స్వాధీనతను సాధించే క్రియాశీల కార్య విధానముగా యోగ రూపుదిద్దుకున్నది.

క్రీస్తు పూర్వము షుమారు 8వ శతాబ్దంలో యాజ్ఞవల్క్యుడనే ఋషి (ఉపనిషత్తులో చెప్పినట్లుగా) చెప్పిన ప్రకారం యోగను హిరణ్య గర్భుడు ప్రారంభించినట్లున్నది. ఒక అంచనా ప్రకారంగా హిరణ్యగర్భుడనగా బ్రహ్మఅని లేక చతుర్వేద జ్ఞానియని, హిరణ్య గర్భుడు సూర్యుడని, లేక హిరణ్య గర్భుడని నామంగల ఋషియని దీని భావం. యోగ ద్వారా వేదజ్ఞానం లభించిందని లేక వేదజ్ఞానం ద్వారా

యోగ ప్రారంభమైనదని ఒక భావన. యోగ చివరి దశ సమాధిస్థితిని చేరుకొన్న ఫలితంగా మనః స్పందనల ద్వారా అప్రయత్నంగా ఋషుల ముఖముల నుండి మంత్రాలు వెలువడినట్లుగా అర్థమగుచున్నది, ఈ విధంగా ఋషులు మంత్ర ద్రష్టలు కాగల్గినారు. శాస్త్ర (science) పరంగా పరిశీలించితే మనశ్శక్తులను అహంకార శక్తులతో సంధింప చేసి సంయోగింప జేసిన ఫలితం (ఇదే fusion సంయోగక్రియ). ఈ మంత్రాలకు మూలము ఈ సంయోగ క్రియయే. సంయోగములో అనంతమైన శక్తి ఇమిడియున్నది.

మంత్రాలు విశేష జ్ఞాన సంధాయకములు. వాటిపై విద్వాంసులు తత్త్వవేత్తలు బహు విధములుగా భాష్యములు వ్రాసినారు. స్థూలసూక్ష్మ భావాలలో భిన్నత్వం వారి బాష్యాలలో కనపడుచున్నది. ఏ భాష్యము ఎలా వున్నా మంత్రద్రష్టలు ఋషులన్నది సత్యము.

సంపూర్ణవేదజ్ఞానము చాలా మంది విద్వాంసులు తత్త్వవేత్తలు పొందియున్నారు. వేద జ్ఞానులలో స్వామి దయానంద సరస్వతి అగ్రగణ్యుడుగా ప్రసిద్ధి చెందినారు. యోగలోని సమాధి స్థితికి చేరి వేదములపై భాష్యము వ్రాసినారు. వేదమతోద్ధరణకై ఆర్య సమాజమును స్థాపించి ఉత్తర భారతం అంతా వ్యాప్తి చేసి పడిపోయిన హిందూ మతాన్ని సంస్కరించి నూతనోద్యమానికి కారకులైనారు. హిందూ మతము విచ్ఛిన్నమయ్యే 19వ శతాబ్దములో వారి బోధనలు హిందువులను మేల్కొలిపి వీరులుగా తీర్చిదిద్ది సత్యమార్గమున నడిపించి హిందువులలో పాతుకుపోయిన కులతత్త్వాన్ని నిరసించి సర్వ మానవ సమానత దిశగా నడిపించే సమయంలో తనువును దయానంద సరస్వతి చాలించటం జరిగింది. ఇంత మహోపకారం జరిగినా హిందువులలో నెలకొన్న ఆ కులాల కుళ్లును ఆర్య సమాజం రూపుమాపలేక పోయింది. అనేక మంది మహాపురుషులు, ఋషులు చేసిన అపార సేవ, త్యాగాలు సైతము ఈ కులమును నిర్మూలించలేక పోయినవి. (1824-1883) వీరి ఆర్యసమాజ సిద్ధాంతం ప్రకారం ప్రకృతిని నిత్యముగాను,సత్యముగాను గుర్తించుట జరిగినది. ఆత్మ, దైవంలను కూడా అట్లే గుర్తించుట జరిగినది. దీని భావంత్ర్యర్థంగా (అనగా దైవం, ఆత్మ, ప్రకృతి) గా చెప్పి వేద జ్ఞానాన్ని సామాన్య మానవుల కందజేయటానికి విశేష కృషి ఆర్య సమాజము ద్వారా జరిపినారు. సనాతన తత్త్వవాదులు వీరిని అనేక హింసలకు గురి చేసినారు. షుమారు 4 దశాబ్దాలపాటు అవిశ్రాంత సేవ చేస్తూ 59వ ఏట స్వామి దయానంద సరస్వతి ఋషి తనువు చాలించారు. వీరి తర్వాత స్వామి వివేకానంద హిందూ

మతోద్ధరణకై విశేష కృషి చేసి సర్వసమానత సిద్ధాంతాన్ని ప్రచారం చేస్తూ అద్వైతాన్ని (అనగా విశ్వం కాదు, దైవం ఒక్కటే సత్యము నిత్యము) వివరించి చెప్పారు. ఇరవయ్యో శతాబ్దంఆదిలోనే వారు కూడ సమాధి స్థితిలోనే తనువు చాలించారు. సంపూర్ణ సమాధిస్థితిలో అనంతమైన ఆనందాన్ని (దీనినే బ్రహ్మానందం అంటారు) పొందుచూ తనువును చాలించారు. భారత ఋషులు అనుసరించిన మార్గమేయిది. జీవిత లక్ష్యము నెరవేరిందనే భావం కల్గిన తర్వాత శరీర త్యాగము స్వచ్ఛంద ముగా చేయుటలో బ్రహ్మానందం పొందుట జరుగుతుంది. సామాన్యులకు యిది అర్థముగాదు.

క్రీస్తు పూర్వము షుమారు 6,5 వ శతాబ్దములలో కపిల మహర్షి (శుద్ధోధనుడు - ఇతడు బుద్ధుని తండ్రి - కపిలవస్తును రాజధానిగా చేసికొని పరిపాలించాడు. ఈ కపిలవస్తు నేటి ఉత్తర ప్రదేశ్‌లో గోరఖ్‌పూరు పట్టణానికి సమీపంలో కలదు. ఈ పట్టణం కపిలనామంతో ఎలా వచ్చిందో తెలియుటలేధు) ప్రతిపాదించిన సాంఖ్య వాదము వేద భావానికి భిన్నముగా ఉండి ప్రకృతినే సత్యము నిత్యము అని ప్రవచించినది. దైవాన్ని అంగీకరించలేదు. ప్రతి వ్యక్తిలోను పురుషుడు ఒకడు వుంటాడని ప్రవచించినది. అదే భావాన్ని పతంజలి మహర్షి యోగదర్శనములో చెప్పియున్నారు. వారి భావాన్ని లోతుగా నిశితంగా పరిశీలించితే ఆ పురుషుడు అహంకారశక్తిగా కనుపించుచున్నాడు. పురుషుడు నిత్యుడనే భావం ఈ పరిణామక్రమంలో ఇమడటంలేదు. ఇంతతేడా వున్నా పురుషుడు అహంకార శక్తిగానే భావించనగును.

యోగను శాస్త్రము (science) గా మన ఋషులు భావించారు. ఆలోచనల అలజడిలో మునిగిపోయిన మనస్సును అలజడి నుండి తప్పించి క్రమంగా ఆలోచనలనన్నింటిని అరికట్టి ఏకాగ్రతను సాధించి మనస్సును అహంకారము (self)తో సంయోగింపజేసే ప్రక్రియ యోగ. అవిద్యాక్లేశాలనుండి సాధకునికి యోగ ముక్తి కలుగ జేయును. యోగకు ప్రశస్తి,ప్రాముఖ్యము ఇంతగానుండుటచేతనే ఈ విధానం ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలలో విశేష ఆదరణపొంది ఆచరణలోకి వచ్చియున్నది.

యోగను అస్పష్టంగా (మన ఋషులు చెప్పిన శాస్త్రజ్ఞాన పరిధుల్లో కాకుండా) వివిధ దేశాల మతస్థులు వారికి తెలిసిన పద్ధతుల్లో ఆచరించుతున్నారు. దీని వలన కలిగే అస్పష్టత,అవివేకము చాలా అనర్థాలను కల్గించుచున్నవి. యోగ శాస్త్రాన్ని సకల తత్త్వ కోణాల్లో అర్థం చేసికొనటానికి వివరణ ఈ గ్రంథంలో ఇవ్వబడినది.

వేదజ్ఞానము అందరికీ అందజేయాలని వేదాలలోనే ఉన్నది. కాని ఆ జ్ఞానం చాలాకొద్ది మందికే పరిమితమయినది. క్రమేణా కులవ్యవస్థ వచ్చి పాతుకుపోయింది.

దాని నిర్మూలనకు చాలా మంది మహాపురుషులు, జైనబౌద్ధ మతాలు వగైరా ప్రయత్నించి విఫలులైనారు.

వేదములు, ఉపనిషత్తులు, దర్శనగ్రంథ ములు, మత గ్రంథములు కొల్లలుగా వచ్చినందువలన విద్యార్థి దశ (అనగా బాల్యంనుండి 25, 30 సంవత్సరాల వరకు) యావత్తూ అధ్యయనానికి, జ్ఞాపకం పెంచుకోవటానికే సరిపోయేది. మిగిలిన మనశ్శక్తులను (పరిశోధన, విచక్షణ, ఊహ, విశ్లేషణ, సృజన, నిర్మాణ శక్తులు) ఉపయోగించుకోవటానికి సమయమేలభ్యమయ్యేది కాదు. ఈ కారణంగా ఒక మూసలో పోత పోసినట్లుగా మన భావప్రగతి సాగినందువలన సృజన, నిర్మాణ, వివేక శక్తులనుపయోగించకోలేక పోవుట జరిగినది. క్రీస్తు పూర్వము 5వ శతాబ్దంలో పాళీ భాషలోని బుద్ధుని బోధలు, 3వ శతాబ్దంలో బ్రాహ్మిలిపిలో శిలాశాసనాలుగా చేసిన అశోక చక్రవర్తి ధర్మసూత్రములు నేటి మన భారతీయ పండితులకు, విద్వాంసులకు, తత్త్వవేత్తలకు ఏమీ అర్థం కాలేదు. చదవ లేక పోయారు. ఆ భాషా ముద్రలు మన స్మృతి పథంనుండే చెరిగిపోయినవి. ఎంత ప్రయత్నించినా అంతు తేల్చుకోలేకపోయారు. మన వివేక, విశ్లేషణ, సృజన, ఊహాశక్తులు ఏస్థితిలోనున్నాయో తెలిసికొనటానికి మిగిలినది మనకు సిగ్గు మాత్రమే. మన భాషలను పరాయి దేశస్తుడు ఇంగ్లీషు వాడు వచ్చి రెండు దశాబ్దాల నిరంతర విశ్లేషణా కృషి చేసి పాళీ భాషకు శబ్దము అర్థము చెప్పగలిగాడు. అదే విధముగా మరియొక ఆంగ్లేయుడు ఎంతో కాలం పరిశోధించి బ్రాహ్మిలిపికి శబ్దము అర్థము ఇవ్వగలిగినాడు. మన పాండిత్యము నీరు కారి పోయినది. మన మేధాశక్తి మసికట్టుకొని పోయింది. ఇది సిగ్గే కాదు మిక్కిలి విచారకరము. మూడువేల సంవత్సారాల అపారజ్ఞాన సంపద ప్రపంచానికి అందించిన ఘనత్వ,విశ్లేషణ, సృజన క్రియాశీలతలను విస్మరించింది. ఈకోణంలో ప్రతి విషయాన్ని పరిశోధించి అర్థం చేసికొంటే మనం ప్రగతి సాధించి, పూర్వపుటౌన్నత్యము పొంది ఇతర దేశస్థుల స్థాయికి చేరి వారిని అధిగమించటానికి నిర్విరామ కృషి చేయాల్సి ఉన్నది. మనకు వచ్చిన లోటులను ఈ విధంగానే నివారించుకోవాలి. ఈకోణంలో ప్రతి విషయాన్ని పరిశోధించి అర్థంచేసికొంటే మనం ప్రగతిని నెమ్మదిగానైనా సాధించాలి. ఆ తర్వాత వేగాన్ని తెచ్చుకోవచ్చును. ప్రపంచంలో అగ్రశ్రేణిలోకి వెళ్ళటానికి సాధ్యమవుతుంది. మనం విస్మరించి ప్రక్కన పెట్టుకొన్న శక్తులను (పరిశోధన, సృజన, విశ్లేషణ, ఊహ, వివేకము వగైరా) కూడకట్టుకొని కృషి సాగించితే పూర్వౌన్నత్యాన్ని పునరుద్ధరించటానికి వీలుంటుంది.

క్రీస్తు పూర్వము షుమారు ఎనిమిదవ శతాబ్దములో యాజ్ఞవల్క్యుడను ఋషి బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తులో మనస్సు అనంతమని చెప్పారు. తృష్ణను జయించి మృత్యువును అధిగమించి ధ్యాన మార్గము ద్వారా బ్రహ్మత్వం పొందవీలగునని ప్రవచించారు. జనక రాజునకు ఉపదేశించిన సందర్భముగా యాజ్ఞవల్క్యుడు ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, సమానల గురించి వివరించి అహంకారశక్తి అజేయమని చెప్పారు. అన్ని కోరికలను అదుపులో పెట్టుకొన్న మానవుడు మృత్యుంజయుడు కాగలడని చెప్పారు. ఈ బోధనలలో యోగ యొక్క ప్రాథమిక భూమిక ఏర్పరిచినట్లయినది. యాజ్ఞవల్క్య స్మృతిలో అహింస, సత్యము, అస్తేయము, శౌచము, ఇంద్రియనిగ్రహము, మనస్సు స్వాధీనము, దమ్మదాన దయలు సర్వేశానికి చేర్చునని చెప్పుటలో యోగ యొక్క ముఖ్య సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదించినట్లుగా పండితులు పరిగణించుతున్నారు.

ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో ఇంకా కొంచెము ముందుకు పోయి శ్వాస గమన గతులను - ప్రాణ, వ్యాన, అపాన, సమాన, ఉదాన విధానాలుగా చెప్పటం జరిగింది. సంకల్పముఅహంజనితమని మనస్సు కంటే శక్తిమంతమైనదని వివరణ ఇవ్వటం జరిగినది. యజుర్వేదంలో యోగాభ్యాస విధానం గురించి స్పష్టంగా చెపుతూ వెన్నుపాము, తల, మెడ నిటారుగా వుంచాలని నొక్కి చెప్పబడినది. సామవేదం జన్మతో వచ్చిన కుల భేదాలను నిరసించి తిరస్కరించింది. సనత్ సుజాత జ్ఞాని ప్రవచనం - ''సత్యమే జ్ఞానం'' అని (Truth is knowledge).

వజ్రసూచిక ఉపనిషత్తు కులవ్యవస్థలోనికుళ్ళును అసమానతలను నిర్ద్వంద్వముగా ఖండించి పవిత్ర ప్రామాణిక ప్రత్యామ్యాయాలను చూపెట్టి మచ్చలు లేని మానవ కళ్యాణ కారకముగా ప్రసిద్ధి చెందినది. జైన, బౌద్ధ మతములు కులవ్యవస్థను తిరస్కరించినవి. లెక్కకు మించిన మహామహులు కులవ్యవస్థను మార్చటానికి చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ నిర్వీర్యమైనవి. జైనబౌద్ధమతాలు యోగ గురించి చాలా ప్రచారం చేసినవి.

అస్పష్టంగా ఆచరించబడుచున్న యోగపై పతంజలి విశేష పరిశోధనలు జరిపి ఒక క్రమమును ఏర్పరచి శాస్త్రబద్ధతను చేకూర్చి యోగ విభూతుల వివరణ ఇచ్చి, సకల దుఃఖముల నుండి విముక్తి పొంది కైవల్యం - అనగా మహానందం లేక సమాధిస్థితి -పొందటానికి మార్గాలను చూపి ప్రపంచ మానవాలికి మహత్తర మహోపకారం చేసి ధన్యజీవుడైనాడు. క్రమ బద్ధంగా నిబద్ధించిన యోగ సూత్రములు విశ్వప్రామాణికతను పొందినవి.

జ్ఞానం ఏ ఒక్క జాతి సొత్తుకాదు. గుత్తకాదు. అలాగే శక్తులు కూడ. అపార

జ్ఞాన సంపదకు మనం వారసులమని మరువరాదు. వార సత్వ గర్వం అంధత్వానికి దారితీయకూడదు. మెదడులోని జ్ఞానానికి సంబంధిత కేంద్రాలనన్నింటిని ముఖ్యంగా - నిర్మాణ, సృజన, విశ్లేషణ, ఊహ, వివేక శక్తుల స్మృతి కేంద్రాలను ఉపయోగంలోకి తెచ్చు కోవలసిన బాధ్యత ,అవసరమున్నది. బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించి కర్తవ్యమును విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తే అనతి కాలంలో ఉన్నత ప్రమాణాలకు చేరుకోగలము. మన విద్యార్థులు విదేశా లలో - ఇంగ్లాండు, అమెరికా వగైరా దేశాలలో కృషి చేస్తూ ఆయాదేశ విద్యార్థుల స్థాయికి చేరుకొనుటయేగాక అధిగమించుచున్న సూచనలు ప్రస్తుతం కానవచ్చుచున్నవి. ఆర్ష చైతన్యంతో కృషి సాగించిన విజయ సిద్ధిని పొంద వీలగును. మిగిలిన దే శాల విద్యార్థుల క ంటె,మన దేశ విద్యార్థులు ఎక్కువగా వారి వారి శాఖలలో రాణిస్తున్నట్లు వార్తలు రావటం పూర్వపుటౌన్నత్యం గుర్తుకు వస్తోంది. ఇది నాభావం.

హఠయోగ ప్రదీపిక పతంజలి కాలానికే ఎక్కువ ప్రచారంలోనున్నది. హఠయోగంలో మానసిక శక్తుల గురించి విశేషంగా వివరించబడినది. ఈ శక్తులపై పతంజలి ఋషికి మంచి అభిప్రాయము లేదు. **ఆ శక్తులను స్వార్థానికిగాని దుర్నీతి క్రియలకుగాని ఉపయోగించకూడదని తన యోగ శాస్త్రంలో చెప్పినందున పతంజలి భావము చాలా పరిశుద్ధమైనదని తెలియవగును.**

పతంజలి యోగ దర్శనముపై భిన్నవ్యాఖ్యలు, భాష్యాలు అసంఖ్యాకంగా వెలువడినవి. పతంజలి సాంఖ్యవాది. ప్రకృతి నిత్యము సత్యము అని ప్రవచించిన మహా ఋషి. పతంజలి యోగదర్శనముపై నేను ఇచ్చిన వివరణ సాంఖ్యవాద పరంగానున్నది.పతంజలి భావాలలోని సత్యములను అందరికి అర్థమయ్యే రీతిలో వివరణయిచ్చి నాగ్రంథమునకు యోగ - సత్యదర్శనమని పేరిడినాను. సత్యదర్శనమే మానవ ధ్యేయము, ధర్మము. నాగ్రంథాన్ని సామాన్యునికి అందుబాటులోనికి తెచ్చినందులకు మిక్కిలి తృప్తి.

వేయి ఉపన్యాసాలు విని ఆనందించి నిద్రపోవుటకంటే ఒక చిన్నపని చేసి ఫలితాన్ని పొందటం శ్రేయస్కరం. జ్ఞానాన్ని ఆచరణకు సంధానము చేయాలి. యోగాభ్యాసం యొక్క లక్ష్యము బాహ్యప్రకృతిపై స్వాధీనతతోపాటు అంతః మనః ప్రవృత్తులపై పూర్తి స్వాధీనతను సాధించి దుఃఖ నివారణ చేసికొని మోక్షమును పొందుట. **మోక్షమంటే స్వర్గలోకమునకు వెళ్ళుటగాదు.** అది మన కళ్ళముందే ఇక్కడే ఉన్నది. సమాధి స్థితి చేరుట అని అర్థము. ఇహలోకపు సంబంధాలను దాటుటయని అర్థము.

తేలిక విషయాలపైకిసత్వర అనందం కొరకై భౌతిక విషయలోలతపైకి మనస్సు వడిగా పరుగెత్తును. అలసట చెందదు. ఊపు, వేగం ఇంకాపెరుగును దానికి. అట్టి మనస్సును కట్టడి చేసి స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకోవటానికి చేసే అభ్యాసంలో ఎట్టి ఒడుదుడుకులు, అలజడులు, అవాంతరాలు రానీయకుండా సాఫీగా అచంచల సంకల్పముతో అవిరళకృషి చేయుటద్వారానే సాధ్యము కాగలదు. ఇదే ఋషులు మనకు చూపిన మార్గము.

విశ్వశక్తి యొక్క ఉన్నత ప్రమాణస్థాయి ఓజస్సు రూపంలో మానవుని మస్తిష్కంలో నిక్షిప్తం చేయబడియుంటుందని, ఆ ఓజస్సే మానవునికి అన్ని పనులలోను విజయసిద్ధి చేకూర్చి పెట్టగలదని ఋషుల భావము. యౌవనంలోని లింగ శక్తిని ఓజస్సు గామార్చినయెడల అనంతమైన తేజస్సును, జ్ఞానమును సిద్ధింపజేస్తుందని కూడా ఋషుల భావము. దీనిలో సత్యము కలదు. కాని నేటి పాశ్చాత్య వైద్యశిఖామణులలో ఎక్కువ మందికి ఈ ఓజస్సు శక్తిపై తృణప్రాయమైనా భావం లేదు. ఓజస్సు వారి ఆలోచనా పరిధిలోనికేరాదు. యౌవనంలో అనేక కారణాల వలన జరిగే వీర్యస్ఖలనం వలన ఏనష్టమూలేదని వారి అభిప్రాయము. మన ప్రాచీన సంస్కృతి, ఆర్షగ్రంథాల అధ్యయనం చేసి విశ్లేషించితే ఓజస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యత వారికి కూడా అర్థం అవుతుందని నా విశ్వాసం. కాని అట్టి ప్రయత్నంచేయటానికి వారికి కాలము దొరకనందున తమ అంధత్వాన్నే బాహాటంగా ప్రకటించుకొంటున్నారు. సమాధి స్థితికి చేరుకోవటానికి ఓజస్సు ఉపయోగపడుతుందని కూడా దీని భావము. ఇది సామన్య మానవుని ఊహకు కూడా అందని విషయం. అట్టి సమాధి స్థితిని చేరిన ఋషుల జీవితాలు మనకు ప్రబలనిదర్శనాలు. చాలా కొద్దిచదువులు కలవనుకున్న జీసస్ క్రీస్తు, అసలు చదువే లేని మహ్మద్ ప్రవక్తల పూర్ణ జ్ఞానసిద్ధి సమాధి స్థితివలనే కలిగిందని విద్వాంసుల తత్త్వవేత్తల భావం. భౌతిక జ్ఞానంతోపాటు అమోఘమైన అభ్యాసము చేసి సమాధి స్థితిని సాధించిన గౌతమ బుద్ధుని జీవితం దీనికి ప్రబలనిదర్శనం. వీటి ఆంతర్యభావం ఏమిటంటే విద్యార్థులు తాము చేయు అధ్యయనాన్ని, ఉపాధ్యాయుల బోధనలను ఏకాగ్రతతో వింటే దాదాపు పూర్ణజ్ఞానాన్ని సాధించ వీలగును అని. 'జ్ఞానమే శక్తి' అని నానుడి (Knowledge is power).

అహంకారము (self) - ఆవిర్భావము, పరిణామము

క్రీస్తుపూర్వము షుమారు 6, 5 శతాబ్దములలో కపిల మహర్షి ప్రకృతి, యోగపైన చేసిన రచన (సాంఖ్యదర్శనము)ను ప్రామాణికంగా తీసికొని పతంజలి మహర్షి 195 సూత్రములలో యోగ దర్శనము అను గ్రంథాన్ని ప్రపంచానికి అందించి ధన్యజీవుడైనాడు. పతంజలి క్రీస్తుపూర్వము రెండవ శతాబ్దమునాటి వాడని తెలియుచున్నది. యోగపై విశేష పరిశోధన జరిపి యోగను సూత్రబద్ధముచేసి యావత్ప్రపంచానికి అందించి మహోపకారంచేసినాడు. పతంజలి యోగ రచన నేటికినీ ప్రామాణికంగా నిలచినది. ఇది షడ్దర్శనములలోనొకటి.

ప్రకృతి పరిణామక్రమంలో ఎన్నో మార్పులు చెందుతూ ఉండగా ఆది మానవుడు భూమిపై లక్షల సంవత్సరాలు జీవనం సాగించాడు. అహంకారం (self) గాని, మనస్సుగాని లేకుండానే లక్షలసంవత్సరాలు జీవన యాత్ర సాగించినట్లు పురాతత్త్వ పరిశోధనల (archaeology) వలనతెలియుచున్నది. మనపూర్వీకులైన పుచ్ఛరహిత వానరులకు (apes) ఆదిమానవునికి భేదము అంతగా లేదు. పరిణామక్రమం మానవునిలో విశేషమైన మార్పులు తెచ్చినది. ఈ పరిణామకాలము షుమారు ఇరువది లక్షల సంవత్సరాలు పట్టినట్లు తెలియుచున్నది.

ప్రకృతి శక్తులతో ఘర్షణ పడుతూ క్షుత్పిపాసలకై నిత్యపోరాటం సాగించుతూ లక్షల సంవత్సరాల కాలములో అహంకారము (self)ను సంతరించుకొన్నట్లు పురాతత్త్వ శాస్త్రము తెలియజేయుచున్నది. ఈ పోరాటంలో మానవుని శరీరంలో చాలా మార్పులు వచ్చినవి. ఎప్పుడు ఏ యే మార్పులు ఏ యే అవయవాల్లో వచ్చినవో కచ్చితముగా చెప్పుట కష్టము. వచ్చిన మార్పులను చూద్దాం.

1. నిటారుగా నిలబడగల్గుట :-

వెన్నుపాములో వంకర పోయి నిటారుగా నిలబడగలిగే పరిణామము రావటానికి కొన్ని లక్షల సంవత్సరాలు పట్టినది. వెన్నుపాములో ఇమిడియున్న నాడీమండలము యావత్తూ విశేషమైన మార్పులు చెందినది. బలాన్ని, చలన స్పందన నిశితను పొందినది. ఈ మార్పులు ఇంద్రియ జ్ఞానానికి స్పష్టతన్సూసున్నితత్త్వమును చేకూర్చినవి.

2. తొడలు :-

నిటారుగా నిలబడుట వలన శరీర భారము తొడలపై ఎక్కువగా పడేది. పరుగెత్తవలసిన సందర్భాలు ప్రతి రోజూ కల్గుట చేత తొడలలోని కండరశక్తి పెరుగుట

జరిగినది. మొదట్లో వృక్షాలకు పరిమితమై యున్నపుడు మానవుడు శాకాహారి. వృక్షాలు కాలిపోవుట, ఎండిమోడైపోవుట మొదలగు పరిస్థితులు ప్రకృతిలో జరిగినపుడు మానవునికి ఆహారం దొరకనందున బలవంతముగ అడవులను వదలి భూతలంపైకి ఆహారం కొరకు రావలసి వచ్చేది. మొదట్లో చేపలవేట ప్రారంభించి మత్స్యాహారిగా మారినాడు. తర్వాత తప్పని పరిస్థితుల ప్రభావంవలన జంతువులతో ఘర్షణ పడుతూ మాంసాహారిగా మారినాడు. ఈ రెండు మార్పుల ఫలితంగా శరీరంలో చాలా మార్పులు సంభవించినవి. వేటాడి చంపిన జంతువులను భుజాలపై వేసి మోసికొని పోవుట వలన తొడలు మరింతబలపడినవి. తొడలతో పాటు వీపు, నడుము, ఱొమ్ము కండరములు కూడ బలపడినవి. ఈ మార్పులు ఒక రోజు ఒక సంవత్సరంలో కాదు లక్షల సంవత్సరాల కాలములో జరిగినవి. **మానవుడు సృష్టించబడలేదని, పరిణామక్రమంలో రూపొందినాడని కేవలం ఊహతో (శాస్త్రాధారాలు లేకుండా), పురాతత్వ శాస్త్రజ్ఞానం శైశవ దశలోనున్నపుడు వృక్ష, కీటక శాస్త్రవేత్త డార్విన్ మహాశయుడు సిద్ధాంతము చేసినాడు.** ఆ సిద్ధాంతమే హేతుబద్ధంగా నుండి తర్వాత కాలంలో నిర్ధారించబడటం డార్విన్ పండితుని దూరదృష్టికి, ఊహాశక్తికి ప్రబల నిదర్శనము. ఆ నిర్ధారణ సత్యమని తర్వాత కాలంలో జరిపిన పురాతత్త్వ శాస్త్ర పరిశోధనలు రుజువు చేసినవి. డార్విన్ మొదలగు శాస్త్ర వేత్తల పరిశోధనలు, సిద్ధాంతాలు క్రిష్టియన్ మతాధికారులకు ఆగ్రహం తెప్పించినవి. సిద్ధాంతకర్తలు, శాస్త్రవేత్తలు సత్యము కొరకు మతాధికారుల వలన పలు హింసలకు గురికాబడినారు. అయినప్పటికిని సత్యము కొరకు ప్రాణాలను కూడ త్యాగము చేసిన శాస్త్రవేత్తలు చాలా మంది కలరు. మతాధికారుల మూఢభావాలు కర్కశంగా మారి ఘోరమైన బాధలు కల్గించినవి. కాని సత్యాన్ని అణిచిపెట్టలేక పోయినవి. చరిత్ర స్పష్టంగా ఈ విషయాలను తెలియజేసింది. ఎట్టకేలకు **1996** రెండవ అర్థభాగంలో క్రిష్టియన్ కేథలిక్ మత గురువు పోప్ జాన్ పాలు ఈమహత్తర సత్యాన్ని (మానవుడు సృష్టించబడలేదని, పరిణామియని) ప్రకటించి ప్రపంచానికి చాటి చెప్పాడు. సత్యాంగీకార సాహసము వారి ప్రకటనలో కనపడుచున్నది. ఏ మతంలో ఈ సత్యాన్ని మతాధికారులు ఒప్పుకున్నారు? భారత దేశంలో సాంఖ్యవాదులు, జైనులు, బౌద్ధులు రెండు వేల అయిదువందల సంవత్సరాల పూర్వమే ఈ సత్యాన్ని ప్రవచించారు. ఏ సత్యాన్నైనా ఒప్పుకొనటానికి సాహసం కావాలి. పాతబడిన భావాలను మార్చుకోవాలి. క్రిష్టయన్ మత గురువు ఆలస్యంగానైనా సత్యాన్ని ఒప్పుకొని సాహసం చేసి మానవులను చీకటిలో నుండి వెల్తురులోనికి తీసికొని వెళ్లే మార్గం చూపినందులకు ధన్యుడైనాడు. అవిద్యా శృంఖలాలను బ్రద్దలు కొట్టినాడు.

3. చేతులు :-

కోతులకు మానవుని మాదిరిగానే చేతులు కలవు. కాని వాటి చలన గమనం పరిమితమే. భుజాలలో బంతి గిన్నె కీళ్ల మార్పుల ఫలితంగా మానవుని చేతులు 360° (మూడు వందల అరువది డిగ్రీలు) గిరగిరా తిరుగుట వలన వాటికి విశేష నైపుణ్యం వచ్చినది. కోతులు కర్రలను, పుల్లలను, రాళ్లను ఒక కోణంలోనే విసరగలవు. మానవుడు అన్ని కోణాలలోను విసరగలడు. ఈ నైపుణ్యమే నాగరకతకు కారణమయినది. (ఏంగిల్సు రచనలో ఈ విషయము స్పష్టముగానున్నది). రాళ్లను, కర్రలను, ఎముకలను చెక్కి పదునుగా చేయుట వలన వాటిని ఆయుధములుగా మార్చగల్గటం, నాగరకత (Paleo Lithic Civilisation - పాతరాతి నాగరకత)కు ప్రారంభం చేసినట్లు అయింది. మెదడులోని మార్పులు, అహంకారము పరిణమించుట, అహంకారము నుండి మనస్సు పరిణమించుట - యీ బహుళ క్రియల సంయోగ ఫలితముగా నాగరకత ప్రారంభమైనది. ఈ మార్పులన్నీ మానవుని ప్రత్యేకతను చాటుచున్నవి. కోతులలో ఇట్టి మార్పులు ఏమీ రాలేదు. కోతులు - 30, 40 లక్షల సంవత్సరాల నుండి ప్రకృతి పరిసరాలకులోబడి బ్రతకటం మాత్రం చేసికోగల్గినవి. జాతి అంతరించలేదు. వృక్షములకే పరిమితమయి శాకాహారులుగానే కొనసాగుచున్నవి.

4. కపాలము :-

ఆది మానవుని కపాలము (పుఱ్ఱె) షుమారు అరలీటరు పరిమాణము కలిగి యుండేది. అతని శరీర భాగాల పరిణామాలతో పాటు కపాలము కూడా పరిణామము చెంది నేటికి దాదాపు రెండు లీటర్ల పరిమాణం వరకు పెరిగినది. కపాలములోని మెదడు కూడ తగినట్లుగా పెరిగినది. పెరుగుటయేకాక దాని నిర్మాణములో విశేషమార్పులు వచ్చినవి. మెదడు కూడా పరిణామం చెందినది. పశువు మెదడు మిగిలిన భాగాలతో పాటుగా పెరుగలేదు. కోతి మెదడు కొంచెము పెద్దదిగాను, మెదడు ఉపరితలములో కోతికి అయిదు పొరల వరకు పరిణామం జరుగుట - ఇవియన్నియూ మెదడులోని పరిణామక్రమాన్ని తెలియజేయుచున్నవి. **మానవుని మెదడు ఉపరితలంలో ఆరవ పొర ఏర్పడినది.** కోతికి ఈ పొరలేదు. **ఈ పొర పరిణామం, వృద్ధి వలన అహంకారమునకు కావలసిన ప్రాథమిక భూమిక ఏర్పాటు జరిగినది.** మానవునిలో అనూహ్యమైన మార్పులకు ఈ పొర కారణమైనది. **మానవుడు మాంసాహారిగా మారిన తర్వాతనే ఈ పొర మరింత వృద్ధిచెంది మానవునిలో మొదటి ఆలోచనకు కారణమైనది.** ఈ మొదటి ఆలోచన ద్వారానే నాగరకత ప్రారంభమయినది. వృద్ధిచెందినది. శరీరములోని

ఇతర భాగాలు, అంతరభాగాలు - ఊపిరితిత్తులు, హృదయము, కాలేయము, ఉదరము, చిన్న, పెద్ద ప్రేగులు, నాడీమండలము, జీర్ణక్రియలు, రక్తప్రసరణము వగైరా మార్పులు చెంది వృద్ధిచెందినవి. వెన్ను పాము నిటారుగానుండుట, కాళ్లపైనడచుట, పరుగెత్తుట వలన చేతులకు పూర్తి స్వేచ్ఛ కలిగినది.

5. దవుడలు - నోరు :-

ఇవి కూడ పరిణామక్రమంలో విశేషమైన మార్పులు చెందినవి. మానవుని పూర్వీకులైన చింపాంజీ, గొరిల్లాల దవుడ ఎముకలు చాలా పెద్దవి. వాటిని తలమోయవలసివచ్చేది. ప్రకృతి మార్పుల ఫలితంగా దవుడలు చిన్నవిగామారినవి. దవుడలలో వున్న దంతములు, పళ్ళు కూడ చిన్నవైనవి. నాలుక చిన్నదిగా మారినది. స్వర పేటికలో మార్పులు వచ్చినవి. నోటిలో ఖాళీ ఎక్కువయినది. నాలుక విన్యాసమునకు చోటు సరిపడినంత కల్గినది. ఆదిలో అరుపులు, శబ్దములుండేవి. అవి క్రమముగా పదములుగాను భాషలుగాను మారినవి. పరిణామ క్రమంలో శబ్దములు భావాలకు సంకేతములుగాను భాషలుగాను రూపుదిద్దు కొన్నవి. ప్రకృతి పర్యావరణ పరిసరాల భేదముల వలన, భౌగోళిక ప్రాంతీయతలను బట్టి జాతి రూపు రేఖలను బట్టి వివిధ భాషలు ఏర్పడినవి. భాషలు ఎన్నైనా భావము ఒక్కటే గదా! **శబ్ద భేదము తప్ప పదార్థ భేదములేదు గదా!** ఈ కారణాలే భిన్న భాషలు ఏర్పడటానికి మూలము.

★ మానవుని కపాలము ఎలా పరిణామం చెందినదో చూపించగల ఫొటోలు ఈ గ్రంథము చివరలో కలవు.

6. పంచేంద్రియములు :-

కన్ను, చెవి, ముక్కు, నాలుక, చర్మము. ఈ అయిదు ఇంద్రియములు తలలో ఉన్నవి. **ఇవే మానవులలో జ్ఞానేంద్రియములుగా పరిణామము చెందినవి.** పంచేంద్రియాలు పశువులకు, కోతులకు కూడ కలవు. కాని అవి వాటిలో జ్ఞానేంద్రియాలుగా మారలేదు. కారణం మెదడు తగినట్లుగా మారకపోవటం, మనస్సు అనేది వాటికి లేక పోవటం. **ఈ శాస్త్రజ్ఞానం లోపించినా సకల జీవులలో మానవుడు ఉత్తమ జీవియని వివిధ తత్త్వ వేత్తలు, గ్రంథకర్తలు మామూలు ధోరణిలో వ్రాయటం జరుగుతోంది.** ఈ యింద్రియములు కోతులకు ఇతర జీవరాసులకు ఉన్నవి. ఈ జ్ఞానేంద్రియాలు పరిణామక్రమంలో నిశితశక్తిని పటిష్టతను సంతరించుకొన్నవి. బాహ్యప్రపంచము యొక్క జ్ఞానాన్ని ఈ యింద్రియాలు నాడీ మండలం ద్వారా మెదడుకు చేరవేయుట

మనకు తెలిసినదే. ఈ చేరవేత వేగము స్పష్టత ఆదిమానవునిలో పెరిగినందువలన అతడు వివిధ కార్యములకు పూనుకొనునట్లు ప్రేరణ జరిగేది. జీవరాసులు పృధ్విపై వేల కొలది గలవు. వేటికిని అహంకారము (self - స్వశక్తి) లేదు. శాకాహారిగా వృక్షజీవిగానున్నపుడు ఆది మానవునిలో అహంకారము ఏర్పడలేదు. శరీరములోను, మెదడులోను వచ్చిన మార్పుల ఫలితముగా జీవన సమరములో ఒకానొక దశ చేరుకొనేసరికి మానవునిలో అహంకారము ఏర్పడినట్లు శాస్త్ర (science) పరిశోధనలు రూఢిపరచినవి.

పరిణామక్రమంలో అహంకారము ప్రతిమనిషిలోను ఏర్పడినట్లు తెలియుచున్నది. కోతులలో అహంకారము లేదు. <u>**అహంకారమనగా తనను తాను తెలిసికొని తనకు కావలసిన వస్తువులను సమకూర్చుకొనుటయేనని శాస్త్రములు (తత్వ శాస్త్రములు) చెప్పుచున్నవి.**</u> కపిల మహర్షి అహంకారముపై మహోత్కృష్టమైన భావమును కన్పరిచినాడు. ఈ అహంకార దశమానవునిలో షుమారు ఇరువది లక్షల సంవత్సరాల క్రితమే ప్రారంభమైనట్లుగా పురాతత్వ పరిశోధనలు తెలియజేయుచున్నవి.

ఆఫ్రికా ఖండము టాంగన్యికా రాష్ట్రము ఓల్డువాయి లోయలో ఇంగ్లాండు దేశీయుడు డాక్టరు లీకే అతని సతీమణి మేరీ 30 సంవత్సరాలుగా జరిపిన పురాతత్వ పరిశోధనల ఫలితముగా 1957 వ సంవత్సరములో లభించిన ఆది మానవుని శల్య విశేషములు, అతను వాడిన పనిముట్లు కాలము కార్బను డేటింగు ద్వారా పదునేడు లక్షల యాబది వేల సంవత్సరాల క్రితము నాటివని తెలియుచున్నది. ఇంతకంటె పురాతన కాలం నాటి శల్య విశేషములు ఇప్పటి వరకు మరెక్కడా లభ్యముకాలేదు. ముందు కాలంలో దొరుకవచ్చునేమో! అందుచేత ఆది మానవుడు రాళ్లను ఎముకలను <u>పనిముట్లుగా</u>జేసి చేపల వేట జంతువుల వేట ప్రారంభించటానికి <u>అహంకారము (self)</u> మూల కారణమని తెలియుచున్నది. ఈ కారణంచేత షుమారు ఇరువది లక్షల సంవత్సరాల క్రితమే మానవునిలో అహంకారము ఏర్పడినట్లు ఊహించనగును. ఈ విషయాలన్నీ 1964 లో ప్రచురణ జరిగిన ' evolution ' అనే పుస్తకములో - న్యూయార్కు రచయిత రూత్ మూరె వ్రాసిన పుస్తకములో - స్పష్టంగా కనుపించుచున్నవి.

ఈ క్రింది వ్యాసము ఫ్రెడరిక్ ఏంగిల్సు వ్రాసారు.

The part played by Labour in the transition from Ape to Man by Engels.

By progressive publishers - Moscow.

First Edition - 1969, Sixth Edition 1974.

This work was written by F. Engels in 1876 and published posthumously in the journal New Zeet in 1896.

This book was later printed in the USSR. It consistsof 14 pages.

ఈ పై వ్యాసము (గ్రంథము) లో ఏంగిల్సు (కారల్ మార్క్సునకు సహచరుడు, సహకారుడు, సహభావ ప్రవచనకారుడు) జర్మనీయుడు - భౌతిక తత్త్వవేత్త - కమ్యూనిష్టు మూల సిద్ధాంత ప్రవక్తలలో ఒకరు - క్రీస్తుశకము **1876**లో రచించినట్లు - ఈ చిన్న రచన అతని మరణానంతరం జర్మన్ భాషలో **1896**లో ప్రచురితమైనట్లు, అదే రచన USSR - అనగా సోవియట్ యూనియన్‌లో **1949**, ఆరవ ప్రచురణ **1974** లో, జరిగినట్లు వెల్లడయినది.

ఈ వ్యాసంలో ఆద్యంతము - శ్రమ - హస్త శ్రమ - నాగరకతకు కారణమని చెప్పబడినది. ఇందులో సత్యము కలదు. **కాని అది పూర్ణ సత్యము కాదు.** ఏంగిల్సు భౌతిక తత్త్వ వేత్త. అహంకారమును గురించిగాని, మనస్సును గురించిగాని ఎక్కడా ఏ వివరణ యివ్వలేదు.

భారతీయ ప్రాచీన తాత్త్విక చింతన పై ఏంగిల్సుకుగాని, కారల్‌మార్క్సుకుగాని ఏమాత్రము అవగాహన లేదు. వారి అధ్యయనం మనః తత్త్వముపై జరుగలేదు. జరిగియున్నట్లయిన నా యీ గ్రంథంలోని భావాలకు దగ్గరలోనికి వారి భావాలు వచ్చియుండేవి.

ఈ చిన్న వ్యాసములో మనస్సు యొక్క శక్తుల విషయము ఎక్కడా కనుపించదు. నాగరకత చేతుల శ్రమనుండి వచ్చినదని వారివాదము. భౌతికక్రియను మాత్రమే చూచి సిద్ధాంతరీకరించారు. అందుచేత అది అసంపూర్ణం.

రెండవ విషయం - **19**వ శతాబ్దానికి చివరలో పురాతత్త్వ శాస్త్రజ్ఞానము శైశవములో నున్నది. **20**వ శతాబ్దంలో విశేష పరిశోధనల ద్వారా మానవ నాగరకత **20** లక్షల సంవత్సరాల క్రితం ప్రారంభమయినట్లు దానిని పాతరాతి నాగరకత (Paleo Lithic Civilisation) గా వర్ణించినట్లు వివరణలు శాస్త్ర ఆధారాలు దొరికినవి. అందుచేత ఈ జ్ఞానం ఏంగిల్సు ఆలోచనా పరిధిలోనికే రాలేదు. కాబట్టి ఏంగిల్సు రచన కూడ శైశవ దశను సూచించుచున్నది.

మార్క్సు, ఏంగిల్సులు యుగపురుషులు. **19**వ శతాబ్దం మధ్యలోనివారు.

వారి పరిశోధనలు, సమాజపరిణామ క్రమం గురించి, సమాజంలోని ఆర్థిక విధానాల గురించి క్రొత్త శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని ఇవ్వటం వలన ప్రపంచంలో సంచలన విప్లవాలు చాలా దేశాలలో తేగల్గినవి. నేటికిని సజీవశక్తిగా చాలా దేశాల్లో వర్ధిల్లుచున్నవి. అయినప్పటికిని ఈ వ్యాసంలో ఏంగిల్సు చూపిన సత్యదర్శనము అల్పాంశము మాత్రమే. పూర్ణ సత్యము వారికి దర్శనము కాలేదు. ఎలా కాగలదు?

గ్రీకు తత్త్వవేత్తలు - ప్లాటో, అరిస్టాటిల్, సోక్రటీసు మొదలగువారు క్రీస్తు పూర్వము 5,4వ శతాబ్దములవరకు చేసిన తమ రచనలు, ప్రవచనములు ప్రాచీన భారతీయ తాత్త్వికచింతనకు కొంతవరకు దగ్గరగానున్నట్లు కనుపించుచున్నవి. అవి కూడ ఇంకా కనీసం 5,6 శతాబ్దములు వెనుకబడే యున్నవి. **ఆకాలంనాటికి నేటి బ్రిటన్, జర్మన్ ప్రాంతాల్లో పాతరాతి నాగరికతలో సమాజమున్నట్లు కనుపించుతోంది.**

మన సనాతన తాత్త్విక చింతన ప్రకృతిలోని మూల సత్యాలను గ్రహించి ప్రవచించ గల్గినది. అనగా అప్పటికే అహంకారశక్తి, మనశ్శక్తులు విస్తృతంగాను, గాఢంగాను వృద్ధిచెందినట్లు విదితమగుచున్నది. బుద్ధి, ప్రజ్ఞ, వివేకము ఉన్నత స్థాయికి చేరుకొని సత్యములను చాటి చెప్పినవి. ఇది మన ప్రాచీనత, అప్రాచీనులు, పాశ్చాత్యులు. చీకటిలోనే కళ్లుమూసికొని యున్నట్లు అనుపించుచున్నది. మన జ్ఞాన సంపద స్థాయికి దరిదాపుల్లోకి వారు రాలేక పోయిరి.

నా యీ గ్రంథములోని సిద్ధాంతము బహుకోణాల్లో సాగినది. తాత్త్విక చింతనలో క్రొత్త కోణాన్ని చూపినది. సామాజిక పరిణామాలను క్రొత్తకోణాల్లో చూపినది. అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది - **అహంకారతత్త్వముపై, మనశ్శక్తులపై క్రొత్తదృక్పథాన్ని చూపినది.** అన్నియు శాస్త్ర (science) సమ్మతముగా సాగినవి. ఇవేగాక అనేక ఇతర అంశాలపైకూడ క్రొత్త కోణాలలో సత్యదర్శనము వెల్లడి చేసినది.

ఇంకా ముఖ్యమైనది - ఇంతవరకు పతంజలి మహర్షి విరచిత గ్రంథము - యోగ దర్శనముపై విద్వాంసులు, ఉద్దండ పండితులు, తత్త్వాచార్యులు చేసిన భాష్యములకు నేను యిచ్చిన వివరణ చాలా భిన్నముగానున్నదని, అందువలననే సత్యాన్ని నాయీ వివరణ ద్వారా దర్శనము చేసికొనవచ్చని - ఇదియే పతంజలి యొక్క సాంఖ్య వాద భావాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా వివరించగల్గినందులకు నాకు తృప్తి. సత్య దర్శనము ద్వారా కలుగు తృప్తి,ఆనందమును నాగ్రంథమును అధ్యయనం చేసి పొందవచ్చును. అశేష మూల సత్యాలు దర్శనముకాగలవు. విశేషజ్ఞానము నూతన శాస్త్రీయ దృక్కోణములో పొందవచ్చును.

ఈ అహంకారము (self) ఏర్పడిన తర్వాత అది స్థిరత పొందటానికి లక్షల సంవత్సరాల కాలము పట్టి యుండవచ్చును. స్థిరత్వదృఢత అహంకారము పొందిన తర్వాత వచ్చిన ఈ పరిణామక్రమంలో మనస్సు అహంకారమునుండి ఏర్పడినట్లు శాస్త్రజ్ఞానము (science) తెలియజేయుచున్నది. కాని మన ఆది ఋషులు - ముఖ్యముగా కపిలమహర్షి (క్రీస్తు పూర్వము షుమారు 6,5 శతాబ్దములనాటి వాడని తెలియుచున్నది) తన సాంఖ్యదర్శన గ్రంథములో అహంకారము నుండి మనస్సు ఏర్పడినదని తెలియపరచినాడు. తాత్త్వికచింతనలో ఇంత విస్తృతి, ప్రగాఢత మరేయితర దేశాలలో ఆకాలం నాటికి కనుపించిన దాఖలాలు ఇప్పటి వరకు దొరుకలేదు. అందుచేత మన తాత్త్వికచింతనా ప్రగాఢత ప్రాచీనతనే గాకుండా విశేష శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించినందులకు భారతీయులకు గర్వ కారణము కాదా! వివరాలు చూద్దాము.

సాంఖ్యదర్శన గ్రంధములో కపిలమహర్షి రెండవ అధ్యాయము, 18వ కారికలో ఈ విధంగా ప్రవచించాడు. 'సాత్త్వికమేకాదశకం ప్రవర్తతే వైకృతాదహంకారాత్' సాత్త్వకమేకాదశకం - సాత్త్వికములయిన పదునొకండు ఇంద్రియములు (జ్ఞానేంద్రియములు అయిదు - నేత్రము, శ్రోత్రము, త్వక్కు, జిహ్వ, నాసిక + కర్మేంద్రియములు అయిదు - వాక్కు, పాణి, పాదము, పాయువు (మలవిసర్జనభాగము), ఉపస్థ (జననేంద్రియభాగము) + అంతరింద్రియము అనగా మనస్సు కలిసి మొత్తం పదునొకండు ఇంద్రియములు). ఇక్కడ మనస్సును కూడ ఇంద్రియంగా పరిగణించారు.

వైకృతాత్ అహంకారాత్ = అహంకారమునుండి జనించినవి అని ప్రవచించారు కపిల మహర్షి.

మనస్సును ఇంద్రియాల జాబితాలో కపిలమహర్షి జేర్చి అహంకారము నుండి జనించిందని ప్రవచించారు.

20వ కారిక

''అహంకారికత్వ శ్రుతేర్న భౌతికాని''

అహంకారికత్వశ్రుతే = జ్ఞానేంద్రియములు అహంకారజన్యములని శ్రుతి చెప్పుచున్నందున

న భౌతికాని = భూతముల నుండి రాలేదనాలి.

అహంకారము గురించి ఇంత విజ్ఞానవంతముగా చెప్పిన తత్త్వవేత్త లేక శాస్త్రవేత్త

మరే యితరదేశంలో ఆకాలానికి లేనందున కపిలమహర్షి యొక్క నిశితభావ ప్రవచనా ప్రశస్తి కనుపించుచున్నది.

అహంకారము గురించి 16వ కారికలో కపిల మహర్షి ప్రవచనము

''అభిమానో అహంకారః''

అహం అనగా నేను అనెడి భావము - అభిమానము అహంకారమనబడును. అహంకారానికి సంకేతాలు నేను, నాది మొదలగునవి. నేను శబ్దమునకు వాడు వివిధ విభక్త ప్రత్యయరూపాలు. ఈ నేను దశ అనగా అహంకార దశ మానవపరిణామ దశలో ఒక దశగా గుర్తింపబడినది.

పతంజలి మహర్షి కూడ ఇదే విషయాన్ని తాను రచించిన యోగ దర్శన గ్రంథములో కైవల్య పాదము 4వ సూత్రములో చెప్పారు.

''నిర్మాణచిత్తాన్యస్మితమాత్రాత్''

అస్మిత = అహంకారము, చిత్తము = మనస్సు, నిర్మాణ = నిర్మించబడినది

మాత్రాత్ = ద్వారామాత్రమే

అహంకారము ద్వారా మాత్రమే మనస్సు నిర్మాణము చేయబడినదని దీని భావము.

ఆది మానవుడు నిత్య సంచార జీవిగానుండిపోయాడు. పరిణామ క్రమంలో నాగరకత ప్రారంభమైనది. వ్యక్తి అనుభవం, సామాజిక అనుభవం పరస్పర ప్రవర్ధకాలుగా పెనవేసికొని నాగరకతాభివృద్ధికి కారణములైనవి.

మనస్సు

మనస్సు సూక్ష్మశక్తి (subtle power). అభౌతిక శక్తి. స్త్రీలు మోజుపడే రూపలావణ్యములు లేని శక్తి, ఒన గూర్చు శక్తి. పురుషులు కాంక్షించే బల, వజ్రసంహననత్వశక్తి. విశ్వశక్తి (ప్రకృతి)లో అంతర్భాగమైన శక్తి. మానవునిలో అంతర్భూతమైన శక్తి. కనుపించని, వినిపించని అసలే ఉన్నదనిపించని సునిశిత శక్తి. అంచులు, అవధులు,పరిమితులు లేని అనంతముగా కనుపించే శక్తి. అంతమాత్రం చేత అనంతము కాదిది. ఎంత పెంచుకొంటే అంత పెరిగే శక్తి. అస్మితోద్భవ శక్తి. స్వశక్తి సంజనిత శక్తి. దేశ, కాల, సమయ అనవిచ్ఛిన్న శక్తి. <u>అలింగశక్తి.</u> ఆలోచన - సరళ, గాఢ, విస్తృత శక్తి. హేతు, విచారణ, విచక్షణ, ఊహ, యోజన, విశ్లేషణ, సంకలన, సృజన, కల్పన వగైరా శక్తులకు ఉత్పన్న కారణమైన శక్తి. సమస్త మానసిక శక్తుల సంయోగమైన బుద్ధిలేక ప్రజ్ఞకు మూల శక్తి. సుఖదుఃఖములకు, పాపపుణ్యములకు, నిర్మాణ విధ్వంసములకతీతమైన మూలశక్తి. పదార్థనిర్మితము కానిదైనా పరిణామము కల సర్వార్థ జ్ఞాన సంభరిత శక్తి.

ఈ మనశ్శక్తి అహంకార (నేను) శక్తితో సంయోగం చెందిన ఫలితముగా ఉద్భవించిన మహత్తర శక్తియైన (fusion power) యోగ శక్తి. మానవుడు ఇప్పటి వరకు చేసిన ప్రతి పనిలోను, నిర్మాణములోను ఉన్న శక్తి. మనిషిలో దాగియున్న లేక ఇమిడియున్న శక్తి. మనిషి నుండి విడదీయబడని శక్తి. స్వతంత్ర ఉనికి లేని శక్తి. మనుష్యుల మధ్య సంచార సమాచార సంబంధము నెలకొల్పిన శక్తి. ఒకనిని వదలి మరొకనిలో ప్రవేశించ లేని శక్తి. అంచనాలకు మించిన శక్తి.

మనస్సుకు ఇష్టకష్టములు గలవు. ఇష్టముకాని కార్యము చేసినపుడు ఇది వికలమవవచ్చును, వికటించవచ్చును, వికృతమవవచ్చును. క్షీణత చెందవచ్చును. ఇష్టము మనః ప్రేరితము. ఒక అలవాటుగామారిన శక్తి. అందుచేత మంచి వాటికే ఇష్టపడే అలవాటు చేసికొంటే మనిషికి, సమాజమునకు మంచిని జరిపించగలశక్తి. కష్టమైన, కఠినమైన కార్యములు చేసే కొలదీ <u>కరకు తేలే సుందర శక్తి.</u> అందరిలోను ఉన్న సాదర శక్తి.

కార్యములు పరిపూర్ణత చెందినపుడు ఈ శక్తి (మనస్సు) ఆనందము పొందును. ఆనందము ఉన్నతి చెందినపుడు సమాధి స్థితిలోని మహానందమును పొందగలశక్తి. ఇవన్నీ పతంజలి యోగ దర్శనములో నిరూపితములు. వివరాలలోనికి వెళ్దాము.

సకల క్లేశ నివారణ గావించు సంకీర్ణము కాని పరిపూర్ణ శక్తి మనశ్శక్తి. ఈ మనశ్శక్తి మనిషితో (అహం) సంయోగం చెందినపుడు సర్వకార్యములు సిద్ధించును. సర్వకళలు, జ్ఞానములు తేజోవంతములగును. ఈ శక్తి వ్యష్టిగా మాత్రమే పని జేయును. భిన్న మనశ్శక్తుల సముదాయము సమాజము. మనస్సు ఉనికితోనే సమాజమునకు ప్రత్యేకత, విశిష్టత కలిగినవి. మనస్సు లేకపోతే సమాజమేలేదు. సమాజమునకు మనస్సు ఉనికి, ఉషస్సు, తేజస్సు కల్గించినది.

మనస్సు - ఆవిర్భావము, పరిణామము

అహంకార జనితము మనస్సని కపిల, పతంజలి మహర్షులు ప్రవచించారు గదా! అట్టి మనస్సు ఒక్కని మిషంలోగాని ఒక్క గంటలోకాని ఏర్పడలేదు. పరిణామ క్రమంలో ఏర్పడిందేనని ఋషులు భావించారు. శాస్త్రము (science) దీనినే నిర్ధారించినది. అండములో పిండమేర్పడి జీవిగా భూతలంపైకి వచ్చినట్లుగా గాని, లేక శిశువు జననము మాదిరిగా గాని మనస్సు జనించలేదు. మనస్సు ఏర్పడటానికి లక్షల సంవత్సరాలు పట్టియుండవచ్చును.

గర్భస్థ పిండము నాడీ సంకేతాల ద్వారా,చలనముల ద్వారా మనస్సు యొక్క ఉనికిని తెలియజేయుచున్నది. పిండములో 5,6 నెలల కాలంలోనే మనస్సు ఏర్పడుచున్నట్లు నేటి శాస్త్రజ్ఞానము (science) తెలియపరచుచున్నది. పిండము గర్భమునుండి పసికందుగా జారిపడినప్పటినుండి మనస్సు ఉన్నట్లు కనబడుచున్నది. నేటి శిశువుల చూపులు పుట్టినప్పటినుండి తీక్షణముగానుండుట మనస్సు శిశువునకు ఉందనుటకు నిదర్శనము. పసిపిల్లలకు మనస్సులా? అని ఆశ్చర్యము చెందనవసరంలేదు. మనస్సు ప్రకృతి సహజరూపకల్పనా పరిణామక్రమంలో ఏర్పడినదనుట నిత్యసత్యము.

పరిణామదశలో ఏర్పడిన మనస్సు ఆదిలో చిన్నభావమును కల్గియుండేది. ఈచిన్నబావములో మార్పులు రాక షుమారు 20 లక్షల సంవత్సరాలు గడచినవి. ఒకేనాగరకత 20 లక్షల సంవత్సరాలుగా సాగినది. దీనిని పాత ఊాతి నాగరకత అని చరిత్రకారులు వర్ణించారు. ఈకాలంలో మనస్సులో చిన్న భావం తప్ప మరేభావంలేదు. గత 7,8 వేల సంవత్సరాల క్రితము మనస్సులో భావాలు శాఖోపశాఖలుగా పుట్టి పెరిగి క్రొత్త ఊాతి నాగరకతకు కారణమయినవి. చిన్న భావము నుండి హేతు, తర్క, ఊహ, విచక్షణ, విశ్లేషణ, జ్ఞాపక,స్మృతి, అంచనా, యోజన, నిర్ణయం, సృజన వగైరా శక్తులు, ప్రజ్ఞ,వివిధ కళలు, నిర్మాణ కార్యక్రమములు వచ్చినవి.

ఈ అనంతశక్తులసంయోగముగా బుద్ధి లేక ప్రజ్ఞ రూపొందినది. ఇప్పటినుండి క్రొత్త ఊాతినాగరకత ప్రారంభమయినది. బుద్ధి వృద్ధిచెంది శాస్త్రజ్ఞానానికి దారితీసి ప్రకృతి పై ఆధిపత్యము సంపాదించి ప్రకృతి ప్రసాదము మీద ఆధారపడటంమానివేసి నిర్మాణకృషిలో వ్యవసాయము, వివిధ వస్తువుల ఉత్పత్తి, పశుపాలన, పోషణ, సామాన్యమైన పరికరాల ఉత్పత్తి, చక్రాలు, వాహనాలు, వగైరాలు వచ్చినవి. భూస్వామిక

యుగం ప్రారంభమయినది. ఇది వృద్ధి చెంది పారిశ్రామిక యుగానికి దారి కల్పించినది. బుద్ధి శక్తి పెరిగి ఉత్పత్తులను విపరీతంగా పెంచి విశేష సౌభాగ్యసంపదలను సమకూర్చి పెట్టింది. బుద్ధి పెరిగి పెరిగి క్రీస్తు తర్వాత 19 వశతాబ్దంలో పారిశ్రామిక యుగం, 20 వశతాబ్దంలో రెండవ అర్థ భాగంలో రోదసిలోకి ప్రవేశించి భూకక్ష్యచుట్టూ తిరుగుట, చంద్రునిపైకి మానవుడు వెళ్ళి చంద్రశిలలను భూమిపైకి తెచ్చుట, అనంత ఆకాశంలోకి యంత్రములను పంపించి సుదూరానవున్న గ్రహాలపై పరిశోధనలు జరుపుట, నక్షత్రమండలాల పరిశోధన జరుపుట మొదలగు శాస్త్ర సాంకేతిక క్రియలు బుద్ధి యొక్క వృద్ధి వలనే కలుగుచున్నవి. అనగా మనస్సు సాధించిన పనులుగా రాణించినవి. కంప్యూటర్ యుగం ప్రారంభమైనది. చిత్రవిచిత్ర పరిణామాలను కంప్యూటర్ తెచ్చుచున్నది. మానవుని సర్వతోముఖ శాస్త్ర సాంకేతికాభివృద్ధి నిరాటంకముగా సాగిపోవుచున్నది. భుమికి, సూర్యమండలానికి పరిధులున్నవి గాని బుద్ధికి పరిధి అంటూలేదని తేలినది. బుద్ధి కిమాత మనస్సు.

మనస్సుకు రూపం లేదు. పరిమితులు లేవు. విశ్వశక్తియొక్క సూక్ష్మభాగంపై చైతన్యముతోనిండి యున్నది మానవ మనస్సు అని ఋషులు భావించారు. ఈ భావమే శాస్త్రీయమైనదని(scientific) రుజువయినది గదా! ఆర్య ఋషులు క్రీస్తు పూర్వము 1500 సంవత్సరాలనుండి 700 సంవత్సరాలవరకు యున్నకాలంలో సూక్ష్మశక్తి అయిన మనశ్శక్తిని దాని స్వభావాన్ని, పట్టునునిర్ధారించారు. ఇంతగాఢ పరిశీలన, పరిశోధన, విశ్లేషణ, విచక్షణ మరేయితర దేశంలోను మరే యితర మతంలోను మచ్చుకైనా పొడచూపలేదని చెప్పుట నిర్వివాదము. ఆర్యఋషులభావగాంభీర్యానికి, విశిష్టతకు, వివేకతకు ఇంతకంటె మరో ఉదహరణ ఆవసరము లేదు.

సూక్ష్మశక్తిగా ప్రారంభమైన మనస్సు ఆనంత అకాశ పరివ్యాప్తమైనది. ఇట్లు జరుగుటలో అబ్బురము, అసంభవములు కానరావు. మనస్సు కు రూపం లేక పోయినా మనుష్యులను బట్టి భిన్నత్వముంది. ఏయిద్దరి మనసులు ఒకేమాదిరిగా నుండవు. భేదము కొంచెమైనా కనుపించుతుంది. ఒక తరగతి లో 40 మంది విద్యార్థులలో ఈమనస్సే 40 రకాలు గా నుంటుంది. ఎందుకంటే ఇంత చంచలమైనది ఈ విశ్వంలో మరొక్కటి ఎక్కడా కనుపించదు. నదీ ప్రవాహక జలాల కంటె, సాగర కెరటాలకంటె, తుఫాను జనిత వాయు ప్రభంజనము కంటె ఎక్కువ చలనము, ఉద్ధృతము కలది ఈమనస్సు ఒక్కటే. ఈ మనస్సు విశ్వవ్యాపకము ...

పుట్టినప్పటినుండి ప్రతి బిడ్డలో మనస్సు పెరుగుతూనే యుంటుంది. బిడ్డలో

శరీర శక్తికంటె ఎక్కువ వేగంగా మనశ్శక్తి పెరుగుతుంది. దీనిపై మానవాళికి నిశితాభిప్రాయంలేదు. మనం దీనిని తెలిసికోవటానికి ప్రయత్నంచేయుట లేదు.

ఉయ్యాల నుండే తల్లి శిశువుకు జ్ఞాన బోధ సంజ్ఞల ద్వారా గుర్తుల ద్వారా చేస్తూ యుంటుంది. ఉయ్యాల వదలి భూమిపైన పాకేవయస్సులోను, తప్పటడుగులతో నడచేవయస్సులోను పసికందులపై తల్లికి శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. నడక వచ్చిన తర్వాత శ్రద్ధ మరీ తగ్గిపోతుంది. దీనికి కారణం తల్లికి పసిమనస్సులపై సరియైన అవగాహన లేకపోవుటయే. తల్లి అనురాగం, ప్రేమ గురించి అందరికీ తెలుసును. వాటిని వర్ణించటానికి భాషచాలదు. కాని ఆ తల్లికి పిల్లల మనస్సులపై అవగాహన శాస్త్రీయంగా (scientific) నుండదు. తల్లులు చాలా మంది తమ తమ పనుల్లో నిమగ్నమైపోయి అలసటపొంది పిల్లల యెడల విసుగు, ఈసడింపులు, కోపములు ప్రదర్శించుతుంటారు. అప్పుడప్పుడు కఠినంగా శిక్షించుతుంటారు. ఈ విసుగులు, కోపాలు, దండనలు పిల్లలమనస్సులోని భావాలను అణచి పిల్లల మనశ్శక్తుల వృద్ధికి ఆటంకములు కల్పించినవారవుతున్నారు. ఈ తప్పిదాన్ని తల్లులు గుర్తించలేరు. ఈ లోటును తల్లులు సరి చేసికోగల్గితే వారి పిల్లల మనశ్శక్తులను బుద్ధి శక్తిని మరింత వేగంగా వృద్ధి చేయగల్గుతారు.

శరీరానికి శైశవం, బాల్యం, యౌవనం, మధ్యమం, వృద్ధాప్యం కలవు. రూపురేఖలేకాక భౌతిక శక్తికూడ చివరి దశలో క్షీణించుతుంది. కాని మనిషిలోనున్న మనస్సుకు ఈ దశలు లేవు. కాని శరీరస్థితిగతులు, జ్ఞానాభివృద్ధి మనస్సుపై ప్రభావం చూపును. శరీరానికి వయస్సు, ముసలితనం, ముడుతలుండును. కాని మనస్సుకు ఇవి ఏవీ యుండవు. ఇంతశక్తిమంతమైన మనస్సును ఎంత చిన్నవయస్సులో వృద్ధి చేస్తే అంతమంచిది. దాని వృద్ధిలో ఏ ఒక్క రోజూ అశ్రద్ధచేయరాదు. సెలవుల్లో కూడ వృద్ధి చేయాలి. 30 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకు పెరుగుతూ యుంటుంది. బాల్యంలో దీని పెరుగుదల వేగంగాను యౌవనంలో మరీ వేగంగాను సాగిపోతుంది. శాస్త్రము(science) ఈ విషయాలను ధృవీకరించింది. 30 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత వృద్ధి తగ్గిపోతుంది. అందుచేత మనశ్శక్తి వృద్ధికి తల్లి దండ్రులు, శిక్షకులు చిన్నప్పటి నుండి ఎంతో శ్రద్ధ తీసికోవాలి.

కాలభేదం మనస్సుకు లేదు. అన్ని కాలాల్లోను, సమయాల్లోను మనస్సు పని చేయగలదు. శరీరం ఆరోగ్యంగానుంటే మనస్సుకూడ అలాగేయుంటుంది. శరీరంలో ఎక్కడ నొప్పి కలిగినా, మనస్సుపై దాని ప్రభావముంటుంది. పర్యావరణ, పరిసరాలు,

ప్రాదేశిక, సామాజిక పరిస్థితులు మనస్సుపై ప్రభావము చూపగలవు.

కొంతమంది చిన్న పిల్లల ఆలోచనలు పెద్దలనే దద్దరింపజేయును. అట్టి పిల్లల ఆలోచనలను గుర్తించి వారి మనస్సులను లోతుగా, వాడిగా, వేగంగా వృద్ధి చేస్తే ఆ పిల్లలు అనతి కాలంలో వయస్సును మించిన బుద్ధిమంతులుగా రాణించగలరు. అట్టి పిల్లలకు ప్రత్యేకమైన శిక్షణ ఇప్పించి వారి మేధావృద్ధి మరింత వేగం, శక్తిమంతం చేయవలసి యున్నది.

కొంతమంది విద్వాంసుల భావం ''మనస్సు కాలానికి అతీతం'' అని తత్త్వాచార్యులలో కొంతమంది యిదే భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తూయుంటారు. వీరికి పరిణామక్రమం కాని, మానవ పరిణామ గతిలో మనస్సు ఎప్పుడు పరిణమించిందనే అవగాహన గాని లేదు. మనస్సు కాలాతీతము కాదు. కాలబద్ధమే. వయోబద్ధమే. శిశువుల, బాలల, యౌవనవంతుల, గృహస్థుల, వృద్ధుల, పండిత పామరుల మనస్సులు భిన్నములుగానుండును. ఆయా స్థితిగతులను బట్టి మనస్సు మారుతూయుంటుంది.

తెలివి అందరి మనస్సుల్లో ఒకే మాదిరిగానుండదు. <u>తెలివి బుద్ధికి</u> సంబంధించినది. బుద్ధిశక్తిని నిశితముగా పెంచుకొంటే తెలివి కూడ అలాగే పెరుగుతుంది. <u>**తెలివిగల మనస్సులు, తెలివితక్కువ మనస్సులు అంటూ ఏమీ యుండవు**</u>. అన్నిరకాల మనస్సులకు తెలివి ఉంటుంది. కాని దీనిలో స్థాయీ భేదాలుండును. తెలివి అనేక కారణాల ఫలితంగా వస్తుంది. ఆ కారణాలను తెలిసికొని తగిన కార్యములను చేపట్టి తెలివిని పెంచుకోవచ్చును.

జ్ఞాపకశక్తి తెలివిలో ఒక భాగము మాత్రమే. **జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువ కలవాడు తెలివిగలవాడు అనుకొనుట పొరపాటేకాదు తెలివి తక్కువ కూడా.** జ్ఞాపకశక్తి మనశ్శక్తులలో ఒక చిన్న భాగము మాత్రమే. సమస్త మనశ్శక్తుల సంయోగము బుద్ధి అని గదా ముందుగానే తెలిసికొన్నాము. అట్టి బుద్ధిలో జ్ఞాపకశక్తి ఒక చిన్న భాగము. బుద్ధి శక్తిని తెలివిగా పరిగణించితే జ్ఞాపకశక్తి తెలివిలో ఒక చిన్న భాగమని అర్థం చేసికోనగును. జ్ఞాపకానికి సంబంధించినముద్రలు (impressions) మెదడు యొక్క ఎడమ భాగంలో నిక్షిప్తమైయుంటాయి. ఆవిధంగా నిక్షిప్తంచేయబడిన ముద్రలను తిరిగి జ్ఞప్తికి తెచ్చు కోవటానికి <u>మనస్సే</u> కారణము. <u>మనస్సు లేకుండా స్మృతి లేదు.</u> మనస్సు ఆదేశించినపుడు మెదడులోని జ్ఞప్తికవాటములు తెరచుకొని జ్ఞాపక ముద్రలు బయటకు వచ్చును. ఈ కార్యమంతా క్షణాంశములో జరిగిపోతుంది. తెలివికి ఉపయోగపడే భాగము మెదడులో నూటికి షుమారు పదివంతులుండును. జ్ఞాపకానికి

షుమారు 2 వంతులు మాత్రమే యుండును. దీనిని బట్టి జ్ఞాపక శక్తి యొక్క పాత్ర ఎంతో గ్రహించనగును.

జ్ఞాపకశక్తి లేనిదే తెలివి లేనేలేదు. లక్షల రూపాయలు ఖరీదు చేసే మోటారు కారు రూపాయి ఖరీదు చేసే స్టీరింగు నట్టు లేకపోతే ఎలానడువజాలదో అనంతమైన బుద్ధి శక్తి పరిమితమైన జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే పనిచేయలేదు. జ్ఞాపకశక్తినెలా వృద్ధిచేసికోవాలో ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయములో ఎన్నో వివరాలు ఇవ్వబడినవి. విద్యార్థులు ఆ అధ్యాయాన్ని అధ్యయనం చేసి అర్థం చేసికొని తమకు తగిన, తెలిసిన రీతులలో జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసికోనగును. జ్ఞాపకశక్తి కేవలం వృద్ధేగాకుండా నిశితతను, దీర్ఘతను కూడా పొందగలదు.

మనస్సు ఏర్పడటం జరిగిన లక్షల సంవత్సరాలకు సంకల్ప శక్తి ఆ తర్వాత చాలా కాలానికి విశ్వాసమేర్పడినవి. ఇవి యన్నీ అహంకారమునుండి ఏర్పడినవే. బుద్ధి ఏర్పడిన తర్వాత సంకల్పము, విశ్వాసము వగైరాలు ఏర్పడినవి. చాలా మంది తత్త్వవేత్తలకు, విద్వాంసులకు ఈ సత్యాలు రుచించవు. రుచించనంతమాత్రాన పరిణామ క్రమగతి మారి సత్యములు అసత్యములు కానేరవు. సత్యము యొక్క శక్తి అందరికీ తెలుసు. **<u>సత్యప్రకటన శక్తిమంతమే కాకుండ శీలవంతము జ్ఞానవంతముగా విలసిల్లుతుంది.</u>** ఈ సంకల్పశక్తి పై వివరాలు ప్రత్యేక అధ్యాయములో ఇవ్వబడినవి. వాటిని పాఠకులు, విద్యార్థులు, విద్వాంసులు అధ్యయనంచేసి తగుచర్యలను చేపట్టి సంకల్పశక్తిని ఇనుమడింప జేసికొందురు గాక!

ఏదైనా కార్యము ప్రారంభించటానికి బుద్ధి నిర్ణయం అవసరం. కార్యసఫలతలో బుద్ధికి, మనస్సుకు సంకల్పశక్తి ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. అసంభవమనుకొన్న కార్యములను సంకల్పశక్తితో సంభవంచేసిన ఉద్దండులు చరిత్రలో ఎందరో కనుపించుతుంటారు. సంకల్పశక్తితోనే నాగరకత ప్రారంభం అయినది. నాగరకత వృద్ధికూడా సంకల్పశక్తితోనే జరిగింది. <u>సంకల్పశక్తి క్రియాసఫలతను సాధ్యంచేస్తుంది.</u>

తెలివి (Intelligence) మనోజనితమే. బుద్ధి(intellect) ఏర్పడిన తర్వాత తెలివి అనే విషయం ప్రస్తావనకు వచ్చినది. బుద్ధిగర్భమునుండి తెలివిబయటకు వచ్చినది. బుద్ధి యొక్క విచక్షణ, దృఢత, తీవ్రతలను బట్టి తెలివి స్థాయి ఉంటుంది. బుద్ధిని శుద్ధిగా ఉంచుకొనే ప్రక్రియలు చాలా కలవు. తెలివిని పెంచుకొనే మార్గాలు చాలా కలవు. బుద్ధియొక్క గాఢత, నిశితతలు శ్రద్ధ ద్వారా తెలివిని పెంచగలవు. నిరంతర అధ్యయనం, ఎడతెగని కృషి తెలివిని పెంచగలవు. తనకు తక్కువగా తెలివి

ఉందనే నిరాశ నిస్పృహలు తెలివిని మరీ బలహీన పరచగలవు.

ఏ సందర్భాలలోను నిరాశ రానీయరాదు. అహంకారం (స్వశక్తితో) సంకల్పశక్తి ఊతంతో మనశ్శక్తులను పెడదారిని పడకుండా తనకుసహకారిగాను ఉంచుకొనేటట్లు చేయాలి. ఈ విషయంలో ఏమరు పాటుగానీ,రాజీగానీ ఎప్పుడూ నిషిద్ధమే. స్వచైతన్యంతో మనశ్శక్తులను అహంకార శక్తి ఉపయోగించు కోవాలి. మనస్సు అహంకార జనితమైనా ఎల్లప్పుడూ ఘర్షణ పడుతూయుంటుంది. ఇది నేటికాలపు తండ్రీతనయుల ఘర్షణతో పోల్చనగును. మనస్సు ఇంద్రియముల వెంట ఈడ్చుకొని పోవటానికి ఎప్పుడూ చూస్తుంది. ఎక్కువ సందర్భాలలో హానిని తెచ్చిపెడుతుంది. అహంకారము కోలుకోలేని దెబ్బతినగలదు. ఈ ప్రమాదసూచికలు బుద్ధి తెలియజేస్తుంది. అహంకారము తగుచర్యలు చేపట్టి మనస్సును చెడుమర్గాలనుండి మళ్ళించి తనకుపకరించేలాగు చేసికోవాలి. తనలక్ష్యాలను తానుగా అహంకారము సిద్ధింపచేసికోవాలి.

4వ అధ్యాయము

మనస్సు - స్వాధీనము (CONTROL)

క్రీస్తు పూర్వము షుమారు పదునైదవ శతాబ్దంలో ఆర్యులు భారతావనికి చేరినట్లు చరిత్రకారుల భావము. కాలనిర్ణయములో బేదాభిప్రాయములు కలవు. ఆర్యులు బయటనుండి రష్యాలో యూరల్ పర్వతప్రాంగణాల స్టెప్పీ భూములగుండా ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ప్రాంతము గుండా భారతదేశములో ప్రవేశించినట్లు ఎక్కువ మంది చరిత్రకారులు - బాలగంగాధర్ తిలక్ వంటి దేశభక్తిపరులు భావించినారు. మరి కొంతమంది ఆర్యులు భారతావని నివాసులే అని నమ్ముచున్నారు. ఎవరు ఏవిధంగా పూర్వపు ఉనికిని గురించి అనుకున్నా ఆర్యులు భారత దేశంలో సుదీర్ఘ చరిత్రకు కారకులైనారు. ఈ సత్యమును ఎవరూ కాదన జాలరు. సారవంతమైన సరస్వతీ నదీప్రవాహక ప్రాంతము పంటలతోను,పశువులతోను,పరవశింపజేయు పచ్చికలతోను, అడవులతోను నిండియుండుట చేతను, ప్రశాంత వాతావరణం ఉండుటచేతను యజ్ఞ కార్యక్రమములకు ఎట్టి అవరోధములు లేకుండా 7,8 శతాబ్దాలు సాఫీగా సాగినవి. యజ్ఞములలో ప్రకృతి శక్తులైన అగ్ని, వాయువు, సూర్యుడు మొదలగువారిని, దేవగణాలకు నాయకుడైన ఇంద్రుని పూజించుతూ యుండేవారు. తమ మనస్సులను పూజలకు యజ్ఞములకు లగ్నము చేసి తీవ్రమనోద్వేగములలో స్పందనల ద్వారా వారి ముఖములనుండి వెలువడిన పదములు మంత్రములయినవి. ఆర్యులు

ఈవిధంగా మంత్ర స్రష్టలు కాగలిగినారు. కాలం గడిచిన కొలదీ మంత్రాల సంఖ్య పెరిగిపోయినది. ఈ మంత్రాలను శిష్యులకు బోధించుతూ యుండేవారు. శిష్య ప్రశిష్యపరంపరలు మంత్రాలను మరువకుండా మననంచేసికొంటూ ఉచ్చరించుతూ యుండేవారు. ఆదిలో లిపిలేని కారణంగా శ్రోత్రేంద్రియాధారంగా మంత్రాలను శిష్యపరంపరలకు నేర్పుతూ యుండేవారు. మంత్రాలు వేలకొలది ప్రోగుపడుటచేత వాటిని నాలుగు భాగాలుగా విభజించి నాలుగువేదములుగా పేర్కొనియున్నారు. **శ్రోత్రము, మనస్సు ఈ మంత్రాలకు ప్రధానవాహికలు . – బుద్ధి కర్త.**

వేదాలపై పండితులు వివిధ భాష్యములు చేసినారు. కొందరు పండితులు ప్రకృతి శక్తులైన అగ్ని, వాయువు, సూర్యుడు మొదలగువారు ఈశ్వరుడని భాష్యము చేసినారు. మరికొందరు ప్రకృతి శక్తులేనని అనగా భౌతికశక్తులేనని భాష్యము చేసినారు. భాష్యాలు భిన్నములైనా యదార్థం మాత్రం మంత్రస్రష్టలు ఋషులే గదా! ఈ మంత్రస్రష్టలు పూర్వ భూమిక పరిశీలించిన మనకు ఈ క్రిందికారణాలు కనుపించగలవు.

1. సారవంతమైన సరస్వతీ నదీపరివాహక మైదానములు కందమూల నిలయములుగాను, సస్యశ్యామల భరితంగానుండుట. ఈ ప్రాంతాలు ప్రస్తుతం భారతంలోని దక్షిణ పంజాబు, పాకిస్తానులోని దక్షిణ పంజాబు, ఉత్తరసింధూ ప్రాంతాలు అని చరిత్రకారుల అభిప్రాయము

2. మనస్సులను రంజింపచేయు భౌగోళికప్రాంతీయ వాతావరణము ఉండుట.

3. విదేశీ దండయాత్రలు, స్వదేశీ పోరాటాలు, యుద్ధాలు వగైరా లేనందున నిర్మల ప్రశాంత వాతావరణం నెలకొనియుండుట.

4. విస్తార పంటలు పశుసంపదలు కల్గియుండుట.

5. చిన్నరాజ్యాధినేతలు తమసైనిక బలములతో యాజ్ఞికఋషులను కాపాడుచుండుట.

6. ఈ ఋషులు తమ మనశ్శక్తులను అహంకార శక్తులతో సంయోగించి చేసిన విశేష యజ్ఞకార్యముల ఫలితంగా అప్రయత్నంగా ఋషులనుండి వెలువడిన మంత్రాలను ఈశ్వరీయములని భావించుట. **మంత్రాలన్నీ యోగఫలితంగా వచ్చినట్లు కనుపించుచున్నవి.** యోగమనగా మనస్సును పూర్తిగా అహంకారశక్తితో సంయోగం చేసినప్పుడు మంత్రాలు ఆవిర్భవించినట్లు పరిణామజ్ఞానం తెలియజేయుచున్నది.

7. ఇంకా తదితర కారణాలవల్ల మంత్రములన్నీ వేదములుగా స్థిరపడి పోయినవి.

శతాధిక ఋషుల మంత్రసృష్టి నాలుగు వేదములుగా భాసిల్లినది.

స్థిరపడిన వేదములకు లిపిలేదు. లిపిబద్ధముచేయదగు చారిత్రక అవసరాలు ఆదిలో కూడా రాలేదు. ఫలితంగా మంత్రాలన్నిటిని స్వరనిబద్ధం చేసి ఉదాత్త అనుదాత్తరీతులలో గురుశిష్యపరంపరాను గుణంగాస్మృతి ద్వారా కొనసాగించేవారు. తర్వాతి కాలంలో యాస్కఋషి షుమారు క్రీస్తుపూర్వం ఒక వెయ్యి సంవత్సరాల క్రితము నిరుక్తము అనుపేర వేద నిఘంటువును సృష్టించి మహోపకారం చేసినాడు. ఆతర్వాత క్రీస్తుపూర్వం షుమారు 7వ శతాబ్దంలో పాణిని సంస్కృతమునకు వ్యాకరణము రచించి మహోపకారం చేసినాడు.

స్మృతి,శృతుల ద్వారా నిత్యత్వాన్ని సంతరించుకొన్న మంత్రములు విశేషమైన జ్ఞాపకశక్తితో పాటు మనశ్శక్తులను వృద్ధిచేసినవి. ఈకారణాలవలన ఋషులు మంత్రద్రష్టలుగాను, యోగులుగాను, త్రికాలజ్ఞానులుగాను అతీత మానసికశక్తులక ధిపతులైనారు. <u>వీరిజ్ఞానము అసామాన్యమైన మానసిక శక్తుల స్పందనా ఫలితమే!</u> మంత్రాలలో ధర్మమార్గాన్ననుసరించుతున్న రాజుల గురించి వర్ణనలు కొల్లలుగా కనుపించును.

ఋషుల కాలానికే సమాజము వర్గాలుగా ఏర్పడి ఉత్పత్తులు మానవ అవసరాలకంటే ఎక్కువ పెరుగుట, పెరిగిన సంపదకు రక్షణ అవసరం రావటం, రాజ్యాలు రావటం, సైన్యాలు రావటం, శ్రమనైపుణ్యఫలితంగా శ్రమ అవసరంలేని స్వేచ్ఛాకాలము లభించుట, గ్రామాలకు సమీప అడవులలో తగిన ఆహార సౌకర్యాల్సు వసతి లభించుట, వందలకొలది ఋత్విక్కులు వారాలు మాసాలుగా యజ్ఞకర్మలు నడుపుట, ఈ కర్మల అనుష్ఠానంలో మంత్రాలు అప్రయత్నంగా మెరుపులా మెరిసి శక్తిమంతులైన ఋషుల ముఖముల ద్వారా వెలువడుట - జరిగేవి.

వేదజ్ఞానం అనంతమైనదని కొందరి భాష్యకారుల భావము. మానవ ప్రేరితమని మరి కొందరి భావం. <u>భావాలు ఎలా వున్నా **సమాజ నిత్యాచరణకు దూరమైనందున వేదజ్ఞానం వృద్ధి చెందక మూడువేల సంవత్సరాలకుపైగా అలాగే నిలచిపోయింది.**</u> దీని ఫలితంగా వేద జ్ఞానాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసికొన్నమనం అధునాతన విజ్ఞాన ప్రపంచంలో అందరికంటె వెనుక పడిపోయి పేద స్థితిలో బాధలు అనుభవించుచున్నాము. <u>వేదజ్ఞానం భావాలకే పరిమితమయిపోయి ఆచరణలో సమాజాభివృద్ధికి తోడ్పడకపోటానికి మనకు</u> కల్గిన దుర్గతే నిదర్శనం.

ముప్పు కనుపించదు. వినిపించదు. చాలామందికి అసలు వున్నట్లే అనిపించదు.

ఆకారము లేనిది, పదార్థము కానిది. ఇది విశ్వశక్తియొక్క సూక్ష్మశక్తి. ఈ శక్తి మానవునిలో ఇమిడి యున్నది. దీనిని అవగాహన చేసికోవాలంటే మనోజనితమైన బుద్ధితోనే సాధ్యపడుతుంది. అనగా మనస్సును మనస్సుతోనే అర్థం చేసికోవాలి. మనస్సు మానవులకు మాత్రమే పరిమితము. అన్యజీవరాసులలో మచ్చుకైనా లేదు.

మానవుడు సంఘజీవి. పశువులలో కూడ ఈ సంఘీభావం కనుపించుతుంది. పరిసరాలకు పర్యావరణానికి తగినట్లుగా మారగల శక్తి మనిషికి మిగిలిన జీవరాసులకంటే చాలా ఎక్కువ గా నున్నది. పరిణామక్రమంలో మనస్సు ఏర్పడిన తర్వాత దీనికి చైతన్య స్వరూపం కల్గినది. ఈ చైతన్యముతో విలక్షణమైన పాత్ర వహించుతూ పర్యావరణ విశ్లేషణ చేసికొని సాధ్యమైనంతవరకు దీనిని తనకు తగినట్లు మానవుడు మార్చుకోవటం చేయగల్గుతున్నాడు. ఇదే సృజనక్రియ. ఈ క్రియ నూతన రాతి నాగరకత వృద్ధికి తోడ్పడింది. పర్యావరణ పరిస్థితులకు తగినట్లుగా మారలేని సందర్భాలలో పర్యావరణానికి నిబద్ధుడై కష్టములపాలయ్యేవాడు.

పశువు గడ్డి కోసం తిరుగుతుంది. మనిషి ఆహారం కోసం తిరుగుతుంటాడు. ఎన్ని లక్షల సంవత్సరాలు గడచినా ప్రకృతిలో దొరికే గడ్డితోనే పశువులు బ్రతుకగల్గుతున్నాయి. గడ్డి దొరుకకపోతే పసుల మందలు అంతరించి పోతాయి. వాటి ఆహార రీతుల్లో మార్పులు అంతగా రాలేదు. రావు. కాని మనుష్యులలో వచ్చిన మార్పుల ఫలితంగా ఆహారాల్లో కూడా మార్పులు మానవుడు తెచ్చుకొన్నాడు. శాకాహారి మనిషి మత్స్యాహారిగాను మాంసాహారిగాను మారినాడు. దీనికి కారణం మనస్సు, బుద్ధి.

అట్టి మనస్సును స్వాధీన పరచుకొని దాని శక్తులను స్వశక్తి (అహంకారశక్తి - self)తో అనుసంధింపజేస్తే ఊహాతీతమైన సంయోగశక్తి (fusion power) పరిఢవిల్ల గలదు. ఇది దార్శనిక ఋషుల భావం.

గీతా చార్యుడు గీతలో సూచించిన మనస్స్వాధీనతా పద్ధతులు దార్శనిక కర్తలు కపిల, పతంజలి మహర్షులు సూచించిన పద్ధతులే. కాని గీతలోని సంస్కృత భాష సరళమొనర్చబడినది. ఇది అందరు పండితులకు తెలియును.

కోరికలకు పుట్టిల్లు పంచేంద్రియాలు. ఇంద్రియజ్ఞానం మనస్సులో పలురకాల కోర్కెలను కలుగ జేస్తుంది. ఇవి అనంతం. ఒక కోరిక తీరితే మరియొక కోరిక మనస్సును వెంట పడి వేటాడుతుంది. కోరికలు అనేక రకాలు. సాధ్యమయ్యేవి అసాధ్యమయ్యేవి. మంచివి, చెడ్డవి. సాత్త్వికమైనవి, క్రూరమైనవి. చెడు కోరికలను

తొలగించుకొని మంచి కోరికలపైనే మనస్సును పోనిస్తే మనిషి మంచివాడు అవుతాడు. మంచివాడు కావటానికి మధ్యలో చెడు ఆలోచనలు ప్రవేశించి భంగం కలుగ జేయగల ప్రమాదమున్నపుడు సంకల్పశక్తిని తెచ్చుకొని సత్కార్యములను చేయాలి. చెడు ఆలోచనల ప్రమాదమున్నపుడు సంకల్పశక్తి తో ప్రతిక్షణమూ అహంకారశక్తి పనిచేసి మంచి పనులను పూర్తి చేసికోవాలి.

శాస్త్రకారులలోను, విద్వాంసులలోను, కవులలోను, కళాకారులలోను, పారిశ్రామిక వేత్తలలోను, రాజ్యాంగనాయకులలోను, యుద్ధవీరుల్లోను, నిర్మాణ కార్యకర్తలలోను, విద్యార్థులలోను ఉన్న బుద్ధిద్వారా సంకల్పశక్తితో నూతన సృజన క్రియలకు మనస్సు అహంకారమును ప్రేరణ చేస్తుంది. సకల జ్ఞాన సముపార్జన మనస్సు ద్వారానే సాధించబడుతుంది. ఇది నిర్వివాదము. సత్యము.

మనశ్శక్తిని బుద్ధి ద్వారా మాత్రమే కొంతవరకు తెలిసికోనగును. పూర్తిగా తెలియరాదు. అందుచేత ఎంతో శ్రద్ధతో మనశ్శక్తిని వృద్ధి చేసికోవలసిన అవసరం కలదు. వృద్ధికి పరిమితులు లేవు. మనశ్శక్తిని ఎంత వృద్ధి చేసికొంటే మానవుడు అంత లాభం పొందగలడు. అంతజ్ఞానము సాధించగలడు.

మనస్సు-అవస్థలు

మనస్సుకు మూడు అవస్థలు గలవు. అవి చైతన్యం, ఉపచైతన్యం, సమాధి స్థితులు.

1. చైతన్యం : ఈ స్థితి జాగ్రదవస్థలోనిది. మెలకువ లేక పూర్తి జ్ఞానములో నున్నప్పుడు మనం చేసేపనులు మనకు పూర్తిగా తెలియును.

2. ఉపచేతనావస్థ స్థితి : ఈ స్థితి నిద్రలో కల్గుతుంది. చేతన మనస్సు నిద్రలోకి జారిపోతుంది. ఉపచేతనా మనస్సు విజృంభించుతుంది. దీని పరిధిభిన్నముగా నుంటుంది. లక్ష్యము మారుతుంది. అనేక కారణాల వలన చేతనావస్థలో తీరని కోరికలు లేక అణచి పెట్టబడిన కోరికలు రెక్కలు కట్టుకొని వీరవిహారం చేస్తాయి. మనస్సులో కల్లోలాలు చెలరేగును. ప్రకంపనలు కూడా కలుగజేయును. ఒక్కొక్క ప్పుడు భయంకర పరిస్థితులు కల్పించబడి కలలుగా మారి శరీరము భయభ్రాంతులకు లోనయి గుండెవేగము ఎక్కువగా కొట్టుకొనుట ప్రారంభమగును. చెమటలు పట్టును. మూత్రవిసర్జనము కూడా సంభవించగలదు.

3. సమాధిస్థితి : ఈ స్థితి పాశ్చాత్యుల తత్త్వాలలో ఎక్కడా కనుపించదు. మరే ఇతర దేశములోను ఈ స్థితిగురించిన జ్ఞానము, అనుభవాలులేవు. <u>ఇది భారతీయ తత్త్వజ్ఞాన ప్రత్యేకత.</u> ఇది యోగలో సిద్ధించే చివరిస్థితి. మనస్సు చైతన్యంగాను, ఉపచైతన్యంగాను ఉండక తృష్ణారాహిత్యస్థితిలో నుండి నిశ్చేతన స్థితిలోనికి వెళ్ళాలి. తృష్ణారాహిత్య స్థితిలో(భావశూన్య స్థితిలోకి వెళ్లి అనూహ్యమైన ఆనందాన్ని అందుకొంటుంది. ఈ స్థితిలో చేతనా మనస్సు పూర్తిగా స్థంభించి పోతుంది. మనిషి భౌతిక ప్రపంచంలోవున్నా స్పృహకోల్పోతాడు. ఈ స్థితి గడచిపోయిన తర్వాత మామూలు స్పృహలోకి వచ్చి పరిసరాలను గుర్తించగలుగుతాడు. సమాధి స్థితిలోని ఆనందము అపూర్వమైన శక్తులను ప్రసాదించుతుంది. తనకున్న శక్తుల స్పృహలేక జ్ఞానముకలిగిన తర్వాత వాటిని చెడుపనులకు వినియోగించరాదు. భోగలాలసలో పడి శక్తులన్నిటినీ పోగొట్టుకొనే ప్రమాదం కలదు. హింసాక్రియలకు ఆశక్తులను ఉపయోగించరాదు. ఎల్లప్పుడూ పరులకు సహాయం చేస్తూ మంచిపనులకు మాత్రమే ఉపయోగించుతూయుంటే ఆ శక్తులు చాలాకాలము ఉండగలవు. మనస్సు సంపూర్ణ స్వాధీనతలోకి వచ్చినపుడుమాత్రమే సమాధి స్థితి వచ్చును. ఈ స్థితిలో మనస్సులో ఆలోచనలు శూన్యమగును. ఏ ఆలోచనాయుండదు. అహంకారము నిరంతర అభ్యాసము ద్వారా ఈ స్థితిని చేరుకోగలదు.

శరీరము లేనిదే మనస్సులేదు. కాని శరీరమునుండి మనస్సు జనించలేదు. శరీరము

భౌతికము. మనస్సు సూక్ష్మము. అందుచేత శరీరానికి అవసరమయ్యే ఆహారంపై మనస్సు ఆధార పడదు. అట్టి ఆహారం మనస్సును ప్రభావితం చేయలేదు. ఆహారంపై ఇష్టానిష్టాలు మనస్సుకు మాత్రం కలదు. మనస్సు ఇష్టపడే ఆహారాలు మంచివి కాకపోతే వాటిని తిరస్కరించాలి. సాత్త్వికాహారం శరీరారోగ్యానికి అవసరం. ఆహారం బాగుగానుంటేనే మనస్సు చురుకుగా పనిచేయగల్గుతుంది.

అధునాతన యుగంలో శాస్త్రసాంకేతిక పరిజ్ఞానం మన పరిశ్రమలు ఉత్పత్తులనత్యధికం చేసి ఎనలేని సంపదలను సిద్ధింపచేయుచున్నది. ఈ సంపదే ఎనలేని సమస్యలన్న,కోరికలను తెచ్చిపెట్టుచున్నది. సంపద ఆవరించిన వ్యక్తుల మనస్సులపై వాటి ప్రభావం ప్రస్ఫుటంగా కనుపించుచున్నది. రోజులు గడచిన కొలదీ సమస్యలు, కోరికలు పెరిగిపోవుచుండుట చేత మనస్సు స్వాధీనత కష్టతరమగుచున్నది. అందుచేత విజ్ఞులు సంపదలకు దూరంగా నుండలేకపోయినా సంపదప్రభావం తమ మీద పడనీయకుండా చూచుకొంటే మనస్సు స్వాధీనానికై చేసే కృషిని సరళము చేసికోగలరు. మనస్సును స్వాధీన పరచుకోవటం కొరకు ప్రేరణ అవసరం. ఉన్నత లక్ష్యము ప్రేరణకు కారణము కావాలి. లక్ష్యసిద్ధి నెరవేరకలదు.

మనస్సును స్వాధీనం చేసికోవాలనే నిర్ణయం బుద్ధి చేయాలి. స్వాధీనపద్ధతులు బుద్ధి నిర్ణయించుతుంది. కాని మనస్సును స్వాధీనం చేసికొనే క్రియాశీల కృషి అహంకారము చేయాలి. **దీనిని సాధారణ విజ్ఞులు మనస్సును మనస్సుతోనే స్వాధీనం చేసికోవటంగా భ్రమపడతారు. మనస్సును స్వాధీనం చేసికొనేది మనస్సు కాదు, అహంకారము మాత్రమే.** స్వాధీన కార్యక్రమంలో ఎదురయ్యే అవాంతరాలు, అడ్డంకులు బుద్ధి ద్వారా పసిగట్టి,తెలిసికొని వాటి నివారణకు చర్యలు చేయాలి. సుశిక్షిత పరిధిలో ఏకాగ్రచింతన అహంకారము చేయగల్గితే మనస్సు స్వాధీనమవుతుంది. అవిచ్ఛిన్న,అవిరళ,నిరాటంక కృషిద్వారానే ఈ స్వాధీనము జరుగుతుంది. ఈకృషిమధ్యలో ఆగిపోవటాలు, విరామాలు పనికిరావు.

స్వాధీనత పొందటానికి కాలనిర్ణయంలేదు. కొంత మందికి స్వాధీనత అసలు రానే రాదు. మరికొంతమంది 3 దశాబ్దాలు గడచినా చేరువలోకి చేరుకోలేరు. కొద్దిమంది తక్కువ కాలంలో స్వాధీనత పొందగల్గుతారు. ఈ స్వాధీనానికి కారణాలు పటిష్టమైన అహంకారము, బలిష్ఠమైన సంకల్పము, శిక్షణాయుతమైన నిరంతర కృషి మొదలగునవి.

తృష్ణ, అవిద్యలు సకల దుఃఖములకు హేతువులని ఋషులు ప్రవచించారు. ఇవియున్నంత వరకు మనస్సు స్వాధీనము కాదు. సుఖసంపదలు, భోగవిలాసములోకి మనస్సు అహంకారమును ఈడ్చుకొనిపోతుంది. అహంకారము స్వచైతన్యంతో(self-

Consciousness) బుద్ధి యొక్క శక్తితో మనస్సు పోకడలను అర్థం చేసికొని అడ్డుకొని మంచి దారిలోకి మళ్లించగలగాలి. మనస్సు స్వాధీనము సులభమగును. మనస్సు స్వాధీనత గురించి ఋషులు చాలామార్గాలు చూపించారు. పతంజలి మహర్షి చూపించిన మర్గాలు చాలా స్పష్టంగానున్నవి. సరళంగానున్నవి.

యోగదర్శన గ్రంథములో పతంజలి మొదటి అధ్యాయము రెండవ సూత్రములో యోగకు అర్థం చిత్తవృత్తినిరోధము అని చెప్పారు. చిత్తవృత్తులు అనగా మనస్సులో కలిగే అంతులేని ఆలోచనలు. సుడి గుండాలు జీవులను, జడ పదార్థాలను తన జలగర్భంలోనికి ఈడ్చుకొని పోయినట్లుగా **మనస్సులో కలిగే వివిధ ఆలోచనలు అహంకారమును తమవైపుకు కోరికల సుడిగుండాల్లోనికి ఈడ్చుకొని పోగలవని వాటిని నిరోధించుటయే యోగ అని పతంజలి వర్ణించి చెప్పారు.** చిత్తములో పుట్టుకొని వచ్చే ఆలోచనలను, కోరికలను నిరోధించుట ద్వారా ప్రధానభూమికను యోగలో ఏర్పాటు చేసినట్లు అవుతుంది. అంతేకాని నిరోధమే యోగ యొక్క అంతిమ స్థితి కాదు. అందరికీ యోగ సాధ్యపడకపోవచ్చును. కాని యోగశాస్త్రం చదివి అభ్యాసక్రమములోనికి దిగినప్పుడు చిత్తములో చెలరేగే కల్మష జ్వాలలను, కల్లోలాలను నిరోధించుట ద్వారా చిత్తమును శుద్ధిచేసి సాత్త్వికప్రవర్తన అలవర్చుకొని జీవితానికి క్రొత్తమలుపు తీసుకొని రావీలగును.

అన్ని భాషలలో నేను (అహం) అనేపదమున్నది. విభక్తి ప్రత్యాయాలతో నేను శబ్దము నాది, నా కొరకు అన్నట్లుగా మారిపోతుంది. ఈ 'నేను' అంటే ఎవరు అనే ప్రశ్న చాలామంది విద్వాంసులు, తత్త్వవేత్తలు, ఋషులు వేసారు. ఇప్పటికీ అదే ప్రశ్నను చాలామంది వేస్తున్నారు. దీని సమాధానం మొదట్లోనే వివరాలతో యివ్వటం జరిగినది. 'అహంకార శక్తి' అని, ఈ అహంకార శక్తిని ఎవరు సృష్టించలేదని కొన్ని లక్షల సంవత్సరాల మానవ పరిణామక్రమంలో ఒకానొక దశలో మానవునిలో ఏర్పడిందని మొదట్లోనే వివరణలు ఇవ్వబడినవి.

ఈ ప్రపంచాన్ని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసికొనుట అంత సులభముకాదు. కాని ప్రతి మనిషి తనకు తగినట్లుగా భౌతిక మార్పులను అర్థం చేసికొంటున్నాడు. అంతవరకు సఫలత పొందుతున్నాడు. బాహ్యప్రపంచాన్ని అర్థం చేసికొన్నట్లుగా తన్ను తాను అర్థం చేసికోలేకపోతున్నాడు. కారణం స్వశక్తి పైన, మనస్సు పైన పూర్తి అవగాహన లేకపోవటం.

మనం సమాజంలో ఒక భాగమే. వ్యక్తుల సముదాయమే సమాజం. ఇట్టి

సమాజంలో వ్యక్తులకు పరస్పర సంబంధాలుంటాయి. నేను వేరు సమాజం వేరు అనిగాని, మనం వేరు సమాజంవేరు అనిగాని భ్రమలు పడకూడదు. ప్రతివ్యక్తిలోను కొంత శక్తి యున్నదని, దానిని అహంకార ('నేను' అనే శక్తి) శక్తియని అంటాము. ఈ అహంకార శక్తి (భౌతికంగా చూస్తే శరీర శక్తి)కి మనశ్శక్తి, బుద్ధి శక్తి కలిసి యుండుటను 'నేను' అనే దానికి అర్థమని కొందరు పండితులు రూఢియైన తార్కాణాలతో వివరించినారు.

అనుభవజ్ఞుల, పండితులద్వారా 'నేను' ఏమిటో తెలిసికొన్న దానికి స్వయం అధ్యయనం, స్వయం పరిశీలన, స్వయం పరిశోధనల ద్వారా తెలిసికొన్న దానికి వ్యత్యాసం చాలా ఉంటుంది. శ్రోత్రజ్ఞానము కంటే స్వచైతన్యముద్వారా లభించిన జ్ఞానము మరింత తేట తెల్లముగాను పటిష్టముగాను ఉండగలదు. ఎట్టి కట్టుబాట్లు, నియమ నిబంధనలు లేకుండా సంపూర్ణ స్వేచ్ఛా వాతావరణంలో ఎట్టి ఒత్తిళ్ళకు గురి కాకుండా తనను తాను తెలిసికొనుటలోనే ఆనందం కలదు. అలా తెలిసికొనుటయే యోగలోని సమాధిస్థితి. దీనిని పతంజలి అసంప్రజ్ఞాత సమాధి స్థితిగా వర్ణించారు.

మనస్సు స్వాధీనతా చర్యలు బహుళం. అన్నిటి కంటె తేలిక మార్గం మనస్సును దాని ఇష్టం వచ్చినట్లు పోనివ్వటం. వివేకము ద్వారా నిత్యమూ దాని వృత్తులను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఎన్నో ఆలోచనల, కోర్కెల వెంటపోయి పోయి అలసి పోయినట్లుగాను ఇక చలనం కోల్పోయేస్థితిలోనికి వచ్చినట్లుగాను ఉన్నప్పుడు దానిని బంధించి కదలకుండా కట్టడి చేయుట సాధ్యపడుతుందంటారు స్వామివివేకానంద. ఇదే సవ్యమైన, సత్యమైన, సులభమైన మార్గంగా కనుపించుతోంది.

సమాజంలో ఉత్పన్నమయ్యే తీవ్రగందరగోళ, హింసాయుత చర్యలు, ఘటనలు కొన్నిసందర్భాలలో సంక్షోభాలకు మనసును గురిచేయగలవు. మరి కొన్ని సందర్భాలలో ఘోరవిపత్తులు కూడా తెచ్చిపెట్టగలవు: అట్టి బాహ్యఘటనలకు అతీతంగా మనస్సును ఉంచి ప్రశాంతతను కల్గించి సుస్థిరం చేయుట ద్వారా మనో వైకల్యం కలుగకుండా కాపాడు కోవాలి. ఈ చర్య ద్వారా మనస్సు భగ్నం కాకుండాను, ముక్కలు ముక్కలు కాకుండానుండగలదు. ప్రమాదాలు తొలగి పోగలవు.

సమాజంలో నిత్యమూ జరిగే దోపిడీలు, దౌర్జన్యాలు, హింసాకాండల్ను,అవినీతి కుళ్లు పనులకు దూరంగా మనస్సు నుంచి, దాని స్వేచ్ఛను పరిశుభ్రతను కాపాడాలి. **పతంజలి కాలం నాటికి సమాజంల్లో నేడు మనంచూస్తున్న దుష్టపరిణామాలు లేవు.**

ఉన్నట్లయితే వాటిని గురించి తగు హెచ్చరికలు చేస్తూ మరికొన్ని సూత్రాలు పతంజలి రచించేవారు.

మనకు విపత్తులు, అనుకోని అనర్థాలు జరిగితే మనస్సు క్రుంగిపోయి, కృశించి పోయే స్థితికి రావచ్చు. వివేకంతో ఆ స్థితిగతులనర్థం చేసికొని తగిన సమయంలో తగిన పనులద్వారా మనస్స్థిరతను, శుద్ధతను కాపాడాలి. నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనయి మనస్సును వ్యాకుల పరచవలదు. బలహీన పరచవలదు. ఇట్టి బలహీనతలు మనస్సును మరింత క్రుంగ దీసి మనం చేపట్టే కార్యములకు అడ్డుపడగలవు. కాబట్టి వీటి ప్రమాదాల నుండి మనస్సును కాపాడుకోవాలి.

స్వాధీనక్రియలలో ఆలోచనలనరికట్టుట మొదటి అంశము. మొదట్లో ఆలోచనలు ఒకదాని వెంట మరొకటి ప్రవాహంలా పరుగెత్తుకొనిపోతూ వుంటాయి. అట్టి ఆలోచనలను క్రమబద్ధంగా తొలగించుకొంటూపోతే చివరకు ఒక్క ఆలోచన మిగిలియుండే స్థితికి రావచ్చును. ఏ ఆలోచన లేకుండా మనస్సు శూన్యతలో నుండలేదు. వుంచజాలదు. చివరి ఆలోచనను కూడా లేకుండా చేయుగల్గితే యోగసిద్ధి పొందినట్లగును. ఇక్కడే భయంకర పోరాటం జరుగుతుంది. **మనస్సు అంత తేలికగా లొంగిరాదు. పోరాడి మనస్సులో చివరి ఆలోచన కూడా లేకుండా చేయగలగాలి. సంకల్పముతో ఈ విజయాన్ని సాధించవీలగును.** యోగసిద్ధి తప్పక కలుగుతుంది.

మనస్సులో ఆలోచన పుట్టినప్పటి నుండి మానవ నాగరకత ప్రారంభమైనదని ప్రాజ్ఞులు, విశదీకరించి యున్నారు. అట్టి ఆలోచనలు అనంత కోణాల్లో అసంఖ్యాకంగాను అనంత పరిమాణాల్లో అనంత రేఖల్లో విస్తరిల్లి విశేషజ్ఞానానికి మూల కారణమై అశేష సౌభాగ్యాన్ని చేకూర్చిపెట్టినవి. తన్మూలంగా మానవుడు సుఖభోగలాలసుడై తన్నుతానే మరచి పోయేస్థితిలోనికి జారినాడు. ~~ఈ~~వింత పరిణామాలు విపత్తులనే తెచ్చి పెట్టగలవు.

దుష్ట - ఆలోచనలు బుద్ధుని, జీసస్‌ను ప్రలోభములతో భోగలాలస కూపం లోనికి నెట్టివేయటానికి విఫలయత్నాలు చేసినట్లు చరిత్ర పాఠాలు మనకు చెప్పుచున్నవి. దీని సారాంశమును పాఠాలుగా గుర్తించి దుష్ట ఆలోచనలను మనస్సులోనికి రానీయకుండా ప్రలోభాలకు లొంగిపోకుండా పరిశుద్ధతను మనం కాపాడుకోవాలి. చరిత్రలో మహా పురుషుల జీవితాలలో వీటిని మనం చూస్తూ ఉన్నాము. విన్నాము. చదువుకొన్నాము. ప్రలోభాలకు లొంగిపోకుండా ఉండాలి. మనకు అట్టి మహా పురుషులకున్న నిరోధకశక్తి లేకపోయినా దుష్ట భావాలను జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి తిరస్కరించే

అలవాటు చేసికోవాలి. అటువంటి కీడు ఆలోచనలు వచ్చినపుడు దైవచింతనాపరులు ఇష్టదేవతా ప్రార్థన చేసికొని కీడును తొలగించుకోవాలి. ప్రార్థన మనస్సుకు చాలా బలాన్ని చేకూర్చి పెట్టి కీడును తొలగింప జేసి విజయసిద్ధిని కలుగజేయగలదు. ఇతరులు నైతిక, సాత్త్విక మార్గాలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని ప్రలోభాలకు గురికాకుండా కీడును అడ్డుకోవాలి. మనోనిగ్రహమును సాధించవీలగును. అన్ని వర్గాల ప్రజలు మనోనిగ్రహాన్ని సాధించి కీడును తొలగించుకొని యోగ సిద్ధి మార్గంలో ముందుకు వెళ్లాలి.

ప్రతి మనస్సులో ఆలోచనా ప్రవాహం ఎప్పుడూ జోరుగానే సాగిపోతూ యుంటుంది. ఆలోచనలు లేని క్షణము ఉండదు. ఆలోచనల మధ్య కాలము అనగా వ్యవధి లేక విరామం అంటూ ఎప్పుడూ యుండదు. నిరంతరంగా ఆలోచనల దాడి మనస్సుపై ఎప్పుడూ జరుగుతుంది. ఖాళీ లేక విరామం ఎప్పుడూ యుండదు. ఇది మనస్సు యొక్క ప్రధాన లక్షణము. యోగం యొక్క లక్ష్యము భావశూన్యతను సృష్టించుటయే. అనగా మనస్సును స్వాధీనము చేసికొనుటయే, ఆలోచనలను లేకుండా చేసికొనుటయే.

తనలో జరిగే మార్పులకు, కుటుంబంలో జరిగే మార్పులకు సమాజంలో జరిగే పరిణామాలకు, ఘటనలకు మనస్సు ప్రతి క్షణము స్పందించుతూ యుంటుంది. స్పందన లేని క్షణాంశం కూడ యుండదు. ముఖ్యమైన సామాజిక అనుభవాలను, స్వంత అనుభవాలను మనస్సు మెదడులో జ్ఞాపకాలుగా భద్రపరుస్తుంది. అవసరం వచ్చినపుడు మననం చేసికొంటుంది. తర్వాత ఏమి చేయాలో వివేకం తెలియజేస్తే అహంకారం కార్యక్రమానికి పూనుకొని మనస్సును బరిలోనికి లాగి తన పనిలో నిమగ్నమయ్యేటట్లు చేస్తుంది. ఇది రివర్సు ప్రాసెస్. ప్రతిలోమ పద్ధతి. అహంకారము మనస్సును ఈడ్చుకొని రావటం - యోగలోనే జరిగే క్రియ. గొప్పవారు, యోగులు ఈ క్రియ ఎప్పుడూ చేయగలరు. ఈ క్రియలోనే వారి ఘనత ఉన్నది. మనస్సు ఆలోచనతోనే అన్ని వేదనల్ను,సుఖములు పొందుతుంది. మనస్సు మనిషికి జ్ఞాన ప్రదానం చేస్తుంది. మనస్సు వుంటేనే జ్ఞానేంద్రియాలు పనిచేసి జ్ఞానాన్ని కలుగ జేసేది. మనస్సు లేకుండా చాలా లక్షల సంవత్సరాలు ఆది మానవుడు మనలేదా? అజ్ఞానం అనే అంధకారంలో మ్రగ్గిపోయాడు. ఎలాగో జీవన యాత్ర చేసాడు ప్రతి జీవి చేసినట్లుగానే. మనస్సు ద్వారా జ్ఞానాన్ని ఆర్జించాడు మనిషి. ఈ జ్ఞానం బహుముఖంగా వృద్ధి చెందినది. ఎవరు ఏ రకమైన జ్ఞానాన్ని సంపాదించారో దానిని బట్టి వారు విద్వాంసులని, శాస్త్ర వేత్తలని, కళాకారులని, రాజకీయవేత్తలని పిలవబడుచున్నారు. ఇవన్ని భౌతిక ప్రపంచానికి

సంబంధించిన జ్ఞానములు. ప్రకృతికి సంబంధించిన జ్ఞానములు. ఇవి ప్రథమంగా మనస్సు సేకరించిన జ్ఞానములు. ఆ తర్వాతే తన్నుతాను తెలిసికొనే ప్రయత్నంలో మనిషికి మనస్సు ఆతాత్త్విక జ్ఞానాన్ని కలుగజేసింది.

జ్ఞాన సాధనలో వివిధ దశలు, స్థాయిలు కలవు. అందరి మనస్సులకు ఒకే స్థాయిగల జ్ఞానం కలగదు. భిన్న స్థాయిల్లో జ్ఞానముంటుంది. భౌతిక జ్ఞానం వేర్వు వివేకం వేరు. బుద్ధి తన శక్తులతో వివేకాన్ని కలుగ జేస్తుంది. వివేకమనగా మంచి చెడులను నిర్ణయించే శక్తి. బుద్ధి మనస్సు ద్వారా ఏర్పడిన ఒక శక్తి. భిన్న మనశ్శక్తు ల కలయిక బుద్ధి అని ముందుగా వర్ణించబడినది గదా! బుద్ధి మనస్సు కంటే భిన్నంగానుండి ఎప్పుడు ఏమిచేయాలో ఎలా చేయాలో ఎంతవరకు చేయాలో తగు నిర్ణయం చేస్తుంది. అహంకారం ఆ నిర్ణయాల ప్రకారం పని ప్రారంభించుతుంది.

ఈ భౌతిక జ్ఞానానికి భిన్నమైనది స్వజ్ఞానము-దీనిని దైవ భక్తులు ఆత్మజ్ఞానమని, భౌతిక వాదులు తన్నుతాను తెలిసికొనే అహంకారతత్త్వ జ్ఞానమని అంటారు. ఎవరు ఏ విధంగా భావించినా అందరూ ఈ ప్రకృతియొక్క యదార్థలోకంలో ఒకే చోటనుండి ప్రయాణం చేయుచున్నవారలే గదా! జీవితం యొక్క పరమార్థం ప్రశాంతత, సుఖం, ప్రగతి, ఈ బాటలోనే ఉన్నవి. ఈ పరమార్థ సాధనకే అందరూ కృషి చేసేది.

తృష్ణ, అ విద్యలు మానవాళిని పట్టి పీడించుచున్న వ్యాధులు. తృష్ణ అనగా తనకు అవసరమయిన దాని కంటె మించి కోరుకొనుట. అట్టి కోరికలను అడ్డ దారులు త్రొక్కి అయినా తీర్చుకొనుటను తృష్ణ అని తత్త్వవేత్తలు నిర్వచించారు. తృష్ణ మనిషిని చెడు పనులకు గురిచేస్తుంది. మహోపద్రవం కలుగ జేస్తుంది. అవిద్య అనగా అజ్ఞానం. ఏ విషయాన్నైనా తెలిసికొనలేకపోవుట. అవిద్యవలన ఏ పని చేయాలో తెలియని స్థితి కలుగుతుంది. ఆ స్థితి ఎన్నో అనర్థాలకు దారి తీస్తుంది. తృష్ణ, అవిద్యలు రెండూ మనిషికి బద్ధ శత్రువులు. ఘోరమైన బాధలకు మనిషిని గురి చేయగలవు. ఈ రెండింటి గురించి బుద్ధుడు జ్ఞానం కలుగజేసి మహోపకారం చేసియున్నాడు. ఈ తృష్ణ అవిద్యల లోతుపాతులకు వెళ్ళి అవి తెచ్చిపెట్టే ఘోర విషమ సంకట స్థితులు గ్రహించి వాటిని పూర్తిగా నివారణ చేసికొన్న రోజు ముక్తిరోజుగా పరిగణించవచ్చును. నిరంతర కృషి ద్వారా వాటి విముక్తి సాధ్యమవుతుంది. విముక్తిపొందిన తర్వాత యోగమార్గము సుగమమవుతుంది. త్వరలో యోగ సిద్ధిని సాధించవగును.

ఇంద్రియాలు కోరికలకు మూలములు. నేత్రము, శ్రోత్రము ప్రధాన కారణాలు. నేత్రము, శ్రోత్రము - రెండు ఇంద్రియాలు రెండవ సంవత్సరం వయస్సులో ఒక బాలికకు

మశూచి వలన పోయినవి. దృశ్యము, శబ్దము లేకుండాపోయినవి. ఆ బాలికకు తెలిసికోవాలన్న,నేర్చుకోవాలనే కోరిక అస్పష్టంగా ఉండిపోయింది. వయస్సు పెరిగిన కొలదీ జిజ్ఞాస పెరిగింది. కాని జ్ఞానమెలారాగలదు ఆ బాలికకు? ఇది సాధ్యము కాదని అందరూ అనుకున్నారు. కాని ఆ బాలిక స్పర్శ జ్ఞానేంద్రియం ద్వారానే శ్రోత్రము, నేత్రముల ద్వారా వచ్చే జ్ఞానాన్ని సంపాదించింది. ప్రపంచమంతయూ దిగ్భ్రాంతి చెందినది. ఆమె పేరు హెలెన్‌కెల్లర్. అమెరికా వాసి. ఇంగ్లీషు భాషాజ్ఞానం నెమ్మదిగా తెచ్చుకొన్నది. ఆ తర్వాత లాటిన్ భాషాజ్ఞానము కూడా తెచ్చుకోగలిగినది. ఇవన్నీ ఎలా సాధ్యమైనవి? పంచేంద్రియాలలో స్పర్శేంద్రియం ద్వారానే దీనిని సాధించింది. అహంకారం సంకల్పించింది. సంకల్ప శక్తి పనిచేసింది. విశేష కృషి చేసింది. మనస్సు ఎప్పుడూ చురుకుగా పని చేసేది. **ఈ మనస్సు, అహంకారముల సంయోగం ఫలితంగా ఆమెకు జ్ఞానసిద్ధి కల్గినది.** **ఇది అపూర్వమైన అద్భుతం. సప్త అద్భుతాలను మించినది.** యోగ సిద్ధి ద్వారా సాధించిన మహత్తర విశేషము. (ఈమె తన వ్రేళ్లను పెదిమలపై పెట్టుకొని శబ్దాలు చేసికొంటూ, తెలిసికొంటూ మాటలు, వాక్యాలు చెప్పటం ప్రారంభించింది. ఎదుటి మనిషి మాట్లాడేటప్పుడు తన వ్రేళ్లను ఆ వ్యక్తి పెదాలపై ఉంచి శబ్ద గ్రాహ్యాన్ని స్పర్శ ద్వారా తెలిసికొని విశేష జ్ఞానాన్ని ఆర్జించినది). చూచినదాని కొరకు కోరిక, విన్నదానిని చదివినదానిని నేర్చుకోవాలనే కోరికలుకల్గుట సహజం. తక్కిన మూడు ఇంద్రియాల వలన కూడ కోరికలు కల్గుచుండును. ఇంద్రియజ్ఞానములు కోరికలకు మూలమైనా మనస్సులేనిదే కోరికలుండవు. కోరికలు మనస్సులో ప్రవేశించిన తర్వాత వాటిని తీర్చుకొనుటకై మనస్సు అహంకారమును ముందుకు నడిపించుతుంది. కోరికలు మంచివైతే అంతా సవ్యంగా సాగిపోతుంది. కాని, చెడు కోరికలయితే మనస్సు పాడవటమేగాక అహంకారాన్ని కూడ పాడుచేస్తుంది. ఆలోచనల మాదిరిగా కోరికలు ఒక దాని వెంట ఒకటి ఎడ తెరపి లేకుండా ఆలోచనలను రేకెత్తించుచుండును. ఆది దశలో మానవ సమాజంలో మనిషికి మనస్సులేని కాలంలో కోరికలుండేవి కాదా అనే ప్రశ్న పొడసూపుతుంది. వాటిని కోరికలనరు. ఆకలి దప్పులకై సకల జీవులతో పాటుగా మానవుడు కూడ నిత్యమూ పోరాడుతుండేవాడు. చలన, ప్రతి చలన క్రియలు (action and reaction) ప్రకృతిలో సహజ సిద్ధమైన క్రియలేమనిషిని ముందుకు నడిపేవి. అంతేగాని ఆలోచనగాని, కోరికలుగాని వుండే అవకాశం లేనేలేదు. ఈ చర్య ప్రతి (action, reaction, natural instincts) చర్యలకు ఆలోచనతో గాని మనస్సుతో గాని పనిలేదు. ప్రతి జీవికి ఉండేలక్షణాలుగా గుర్తింపబడినవి. ప్రకృతి సిద్ధమైనవి.

కోరికలులేని ఆలోచన ఉంటుంది. కాని ఆలోచన లేని కోరిక ఉండదు. కోరిక ఆలోచన - రెండూ కలసిపోయి మిశ్రమంగా గాకుండా పూర్ణ సంయోగం ద్వారా క్రొత్త రూపును దిద్దుకొనుట జరిగితే - అదే యోగంగా పరిగణించబడుతుంది. ఆలోచన మాదిరిగా కోరికలు కూడ సూక్ష్మములు. కోరిక కల్గినపుడు ఆలోచన పుడుతుంది. ఆలోచన ద్వారా బయట ప్రపంచంలోకి కోరిక నెట్టబడుతుంది. కోరికలు నెరవేరక పోతే మనస్సు చెదిరి పోవచ్చును, నీరసపడిపోవచ్చును లేదా ముక్కలై పోయినట్లుగా కనుపించవచ్చును. తీవ్రమైన సంక్షోభాలు మనస్సులో కలుగవచ్చును. అట్టి సందర్భాలలో ప్రశాంతత్వస్థిరత కొరకు నూతన కృషిలో మనస్సు నిమగ్నమైపోవాలి. ఈ పని అహంకారము చేయవలసి ఉంటుంది.

కోరికలు పలురకాలు. సాధారణమైనవి, సాధ్యపడేవి, క్లిష్టతరమైనవి, ఇతరుల సాయంతో పొందగలిగేవి, స్వప్రయత్నంతో సాధించుకోగలిగేవి, ఎంత ప్రయత్నించినా సాధ్యపడనివి, గాలిలో మేడలు కట్టేవి, శరీర సంబంధమైనవి, కేవలం మనస్సుకు మాత్రమే పరిమితమయ్యేవి, ఆస్తిపరమైనవి, ఆచారపరమైనవి, అలవాట్ల పరమైనవి, మోక్షానికి సంబంధించినవి, అధికార్రులకు, ఉద్యోగులకు సంబంధించినవి, వ్యామోహాలకు సంబంధించినవి, భక్తిపరమైనవి. కోరికలు తీరాలంటే, అహంకారము పని చేస్తేగాని వీలుపడదు.

కోరికలు కొన్ని క్షణికమైనవి. కొన్ని శాశ్వత సత్యదర్శనానికి తపించేవి. సోమరితనంలో పుట్టుకొచ్చేవి కీడును కలుగజేయును. కార్య సఫలతకై జరిపే కృషిలో పుట్టుకొని వచ్చేవి కొన్ని. జాగ్రదవస్థలోను, నిద్రావస్థలోను పుట్టుకొని వచ్చేవి. కోరికలకు అంతులేదు. కోరికల స్వభావాన్ని, సాధ్యములను వివేకంతో చూడ గల్గిన మనిషికి అనవసరపు శ్రమ చాలా వరకు తప్పిపోతుంది.

బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము, స్వశక్తి జ్ఞానము భిన్నములు. బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానం ఎక్కువగా శృతిపైన దృశ్యముపైన ఆధారపడి యుంటుంది. తన్ను తాను తెలిసికొనే జ్ఞానమునకు భూత ప్రపంచ సంబంధము లేదు. తాత్త్విక చింతనతో ఈ జ్ఞానం ముడిపడుతుంది. ఈ తాత్త్విక జ్ఞానం ద్వారా బంధ విచ్ఛిత్తి గావించి దుఃఖ నివారణ అనే మోక్షం లభింపచేసికొనాలి.

స్వార్థ చింతనలేని మనిషి ఉండడు. ఉంటే అతడు పిచ్చివాడైనా కావాలి లేక యోగి అయినా కావాలి. భౌతిక జీవన యాత్రకు స్వార్థం అనివార్యం. స్వార్థానికి చాలా అర్థాలు కలవు. ఎప్పుడూ స్వీయ ప్రయోజనాలకే తన పనులను చేయటం

సంకుచిత స్వార్థం. ఇతరులను తన ప్రయోజనాలకు బలి చేసే స్వార్థం క్రూరమైనది. అట్టి పనులు చేసేవారు క్రూరులుగా పరిగణించబడతారు. దుష్టజనులుగా పేరుబడతారు. స్వార్థంకు అర్థం చెప్పితే ...

స్వ = తనకు, అర్థం = లాభం లేక ప్రయోజనం. స్వంత లాభం కొరకు పని చేసేవారిని స్వార్థ జీవులంటారు. తన్ను తాను తెలిసికొనుట తాత్త్విక స్వార్థం. తెలిసికొన్న తర్వాత అతడు ముక్తికై వెంపర్లాడుతాడు.

ఆలోచనలన్నీ ఒకే మాదిరిగానుండవు. భిన్నంగానుండును. కొన్ని ఆలోచనలు మనిషికి ఉపయోగకారిగా నుండును, కొన్ని హాని చేస్తాయి. మంచి ఆలోచనలను అట్టి పెట్టుకొని చెడు ఆలోచనలను తొలగించుకోవాలి. తొలగించుకోవటానికి సులువైన పద్ధతి కలదు. అవి వచ్చినపుడు వాటికి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు చేయటం ప్రారంభించాలి. అప్పుడు చెడువి తొలగి పోగలవు. ఈ మార్గాలను బుద్ధికుశలత తెలియజేస్తుంది. సంకల్పశక్తి సాయంతో చెడు ఆలోచనలను అహంకారము బయటకు నెట్టివేయగలదు. తనపనులను అహంకారము సమర్థవంతంగా పూర్తి చేసికోగలదు. శాంతి, ప్రశాంతత, స్థిరతనొంది స్వచైతన్యం పొందగలదు.

తప్పులు మానవులు అందరూ చేస్తారు. తప్పు చేయనివాడు ఎక్కడా దొరకడు. తప్పులు చేయుట, తొందరపడుట మానవనైజం. జరిగిపోయిన తప్పులను తెలిసికొని దిద్దుకొని పునరావృతం కాకుండా చూచుకోవటం బుద్ధి, అహంకారములపని. తప్పులను తెలిసికోవటానికి చేసిన పనులను ఎప్పటికప్పుడు సమీక్ష చేసికొంటూ, ప్రశ్నించుతూ, విశ్లేషణ చేస్తే తప్పులను బుద్ధిపట్టుకోగలదు. తప్పులు తెలిసిన తర్వాత వాటిని సరిదిద్దుకోవటానికి అహంకారం పని చేయాలి. అలోచనలన్నిటినీ మనస్సే చేసినప్పటికిని బుద్ధి మాత్రమే తప్పులను ఎత్తి చూపగలదు.

అంతర్ దృష్టి, అంతర్ వాణులగురించి తరచుచాలా మంది తత్త్వ వేత్తలు చెప్పుతూ, వ్రాస్తూయుంటారు. ఈ దృష్టి, వాణులకు మూలం ఇదమిద్ధంగా తేల్చి చెప్పటం కష్టం. తత్త్వవేత్తలలో కొంతమందికి అంతర్ దృష్టి అనగా కళ్ళు మూసికొన్నా కనుపించుటయుంటుంది. ఇది సమాధి స్థితికి చిహ్నం. అంతర్ వాణి కూడ అట్లే. ఇవి రెండు సామాన్య బుద్ధికి అతీతంగానుంటాయి. మనస్సులో అకస్మాత్తుగా కలిగే క్రియా శీలక ఆలోచనలు ఒక్కోసారి మెరుపులా సత్యము వాణి ద్వారా వినబడుట జరుగుతుంది. దీనిని అంతర్వాణి అంటారు. ఈ అంతర్ దృష్టి, అంతర్వాణులు క్షణాంశ కాలంలో జరిగి పోగలవు. ఈ శక్తులు చాలా కొద్ది మంది శిష్టాచారులకు

మాత్రమే కల్గును. వీటికి మూలం లేకపోలేదు. లోతుగా పరిశీలించితేగాని కారణాలు బయటకు రావు. గత అనుభవాల పొరలనుండిగాని, అకస్మాత్తుగా వెలువడే నూతన భావతరంగాల నుండి గాని ఇవి ప్రత్యక్షముకావచ్చును. కారణాలు ఊహకు కూడ అందవు. అంటే ముందుగా ఊహించుకోవటానికి వీలుపడదు.

మనస్సు తెలివిగా సంచరించినపుడు ఆలోచనలు కూడ తెలివిని సంతరించు కొనును. తెలివి మనస్సు యొక్క లక్షణమేకాని మెదడుకు సంబంధించినది కాదు. తెలివికి అనేక కారణాలుంటాయి. ముఖ్యమైనవి, అవగాహన, ఊహ, స్మృతి, క్రియాశీలక సృజన, కఠిన ప్రశ్నలకు సులువైన సమాధానాలు తక్షణం చెప్పగల్గటం, సందర్భోచిత సంభాషణలు నెరపుట, మేటి ప్రశ్నలకు సమయస్ఫూర్తి సమాధానాలు చెప్పగలగటం – వగైరా తెలివిగా పరిగణించబడును. కొన్ని సందర్భాలలో సమాధానం దొరుకకపోతే తెలివి లేదన కూడదు. గత అనుభవాలను బేరీజు వేసికోవటం, నేర్చుకొన్న విషయాలను విశ్లేషణ చేసి సర్వార్థాలు తెలిసికొని అవసరమైనవాటిని జ్ఞప్తియుంచు కోవటాన్ని తెలివి అంటారు. తెలివికి జ్ఞాపకం, క్రొత్త విషయాలకు రూపకల్పన చేయుట, సరియైన సమాధానం యివ్వగల సమయస్ఫూర్తి, జ్ఞానం అవసరం. వీటిలో ఏ ఒక్కటి లేక పోయినా తెలివి అనేది లేదనాలి.

సాధారణమైన, సరళమైన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పలేనివారిని మొద్దులు అని లేక తెలివి తక్కువ వాళ్లని అంటారు. ఒక్కోసారి సమాధానం చెప్పలేనంత మాత్రాన మొద్దుతనం అంటగట్టకూడదు.

సృజనశక్తి మనస్సు లక్షణాలన్నిటిలోను ముఖ్యమైనది. దీనితోనే నాగరకత ప్రారంభమయినది (చేతితో కాదు. క్షమించాలి సత్యమును నిష్కర్షగా చెప్పినందుకు) సృజన శక్తి ఏర్పడిన తర్వాత బుద్ధికి పరిపూర్ణత కలిగింది. సృజనతకు తీవ్రమైన విశ్లేషణాయుతమైన ఆలోచనకావాలి. అప్పుడు సృజనత క్రియారూపం పొంది మనకు గోచరించగలదు. గతంలోని అనుభవం, క్రొత్త విషయాలను కని పెట్టాలనే ఉత్సుకత మొదలగునవి మనస్సుకు ప్రాథమిక భూమికలు. శాస్త్రీయతలోనూతనత్వం, నిత్య నూతన కళాసృష్టి గల కార్యక్రమాలను రూపొందించటానికి బుద్ధి విశేషించి కృషి చేస్తే మనస్సులో క్రొత్త ఆలోచనలు మెరుపులా ప్రత్యక్షమువవచ్చును. దీనినే క్రియా శీల సృజన క్రియ అని వర్ణించుతారు. నూతనసృష్టి అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని కల్గించును.

ఈ కనిపెట్టడాల వెనుక కృషి జరిపేది అహంకారశక్తి మాత్రమే. ఒక్కోసారి ఈ అహంకారానికి సంకుచితమైన స్వార్థచింతన రావచ్చును. స్వార్థచింతన అంటే

కృషి ఫలితం అంతా తనకే చెందాలనుకొనుట. ఈ స్వార్థ చింతనను రానీయరాదు. తాను సమాజంలో ఒక భాగమని, తన కృషి ఫలితము సమాజానికి చెందాలను కోవటం - నిస్వార్థభావంగాను,సమవాదంగాను,సామ్యవాదంగాను పిలవబడుతుంది. తన కృషి ఫలితమంతా తనకే చెందాలనుకోవటం స్వార్థచింతన. ఇతరుల కృషి ఫలితము కూడ తనకే చెందాలనుకోవటం దుస్స్వార్థ చింతన అవుతుంది. ఈ దుస్స్వార్థచింతన జాతినంతను ఆవరించినను, రాజకీయనేతలనావరించినను యుద్ధాలకు దారితీసి మారణహోమానికి కారణమవుతుంది. దుష్టస్వార్థం ప్రమాదకరం. దానిని నివారించాలి. స్వార్థం సంకుచితం. హేయం. తగదు. మనస్సులో మలినం చేర్చుతుంది.

సత్యాన్వేషణను ఆది నుండి అనగా మనస్సు ఏర్పడినప్పటి నుండి మానవుడు చేయుచున్నాడు. ఒక్కో సత్యము కొంత అభివృద్ధిని తెస్తూయున్నది. **నేటి సర్వతోముఖ సమగ్రాభివృద్ధి అనంత సత్యములకై జరిపిన కృషి ఫలితమే. ఇంత అభివృద్ధి** వచ్చినప్పటికిని, ఈ సత్యాన్వేషణ అనంత సిద్ధాంతాలకు, తత్త్వాలకు కారణమయింది. తాను నిర్దేశించుకొన్న మార్గంలోపోతూ ఒక్కో తత్త్వవేత్త సత్యదర్శనాన్ని చేసికొన్నాడు. కొందరు సత్యదర్శనము చేసికోలేకపోయారు. వారి జీవితమంతా విఫలయత్నాలతోనే నిండియున్నది.

అసలు సత్యం అంటే ఏమిటి అనే ప్రశ్న తత్త్వవేత్తలను వేలకొలది సంవత్సరాలుగా కలవరపరుస్తోంది. ఎంతో తీవ్రముగా ఆలోచించి నిరంతర కృషి, అభ్యాసము ద్వారా సత్యదర్శన భాగ్యము కొంతమంది చేసికోగలిగారు.

సత్యాలు రెండు రకాలుగా నుండును. ఒకటి భౌతిక సత్యము - ఈ భూత ప్రపంచంలో జరిగే మార్పులను తెలిసికొనుట, జీవుల పరస్పర సంబంధాలు తెలిసికొనుట. రెండవ సత్యాన్వేషణ సత్య సాధనా కృషిలో మనిషిలో వచ్చే అంతర్గతాన్ని, దానిలో వచ్చే భావముల మార్పులను తెలిసికొనుట. తనను తాను తెలిసికొనుటయే ఈ సత్యము. అనగా స్వశక్తిని (self) తెలిసికొనుట. దీనినే స్వచైతన్యము (self consciousness) అని అంటారు.

సత్యాలను తెలిసికొనే మార్గాలు చాలా కలవు. ఎవరికి తోచిన మార్గములో వారు పోతూ సత్య దర్శనం కోసం కృషి చేస్తారు. కొందరు కృత కృత్యులవుతారు. కొందరు విఫలులవుతారు. మనకు తెలిసినవి సత్యాలలో భాగాలు మాత్రమే. పూర్ణ సత్యాన్ని ఆలోచనతో గ్రహించ లేరని కొందరి భావం. దీని అర్థం ఏమిటంటే

ఆలోచనను అంతం చేసినపుడు పూర్ణ సత్యము దానంతటది ప్రత్యక్షమవుతుందని భావం. ఆలోచనలను అంతం చేయుట అందరికీ సాధ్యపడదు. చాలా కొద్ది మంది మాత్రమే ఈకార్యము సాధించగలరు. అదియైనా దశాబ్దాల అభ్యాసం ద్వారా, మొక్కవోని విశ్వాసంతో, దృఢ సంకల్పంతో సాధ్యము కావచ్చును. ఆలోచనా శూన్యతలోనికి వెళ్లటమంటే యోగ లోని చివరి దశ-సమాధి స్థితిలోనికి వెళ్లినట్లు కాగలదు. ఆస్థితిలోనే పూర్ణ సత్య దర్శనం లభించగలదు. ఇది ప్రఖ్యాత భారత తత్త్వవేత్త జిడ్డు కృష్ణమూర్తి గారి సిద్ధాంతము. ఈ సిద్ధాంతంలోని సత్యాన్ని గ్రహించటానికి కూడ కొంత యోగ అనుభవం కావాలి. బుద్ధుడు మొదలగు ఋషులు సత్య దర్శనము పొందిన తర్వాతనే ప్రపంచానికి సత్యాన్ని గురించి ప్రవచించగలిగారు. ఈ దర్శన మార్గము కష్టములతో, ప్రమాదములతో ప్రలోభవ్యామోహములతో కూడికొని యున్నట్లు వీరు తెలియజేసారు.

మనస్సును స్వాధీనం జేసికొనుట తేలిక కాదు. ఎందుకంటే ఇది భౌతికం కాదు. జడం కాదు. జీవం కాదు. కాని శక్తిమంతం. మహాభీకర యుద్ధాలను జయించిన చక్రవర్తులు తమ మనస్సులను జయించలేక పోయినట్లు చరిత్ర తెలియ జేయుచున్నది. మహామహాతత్త్వవేత్తలలో చాలా మంది మనస్సును చాలా వరకు అదుపులో పెట్టుకొని జయం యొక్క అంచులలో ఉండి మనోజనితమైన వ్యామోహ పూరితమైన కోరికలలో కొన్నిటికి తలవంచి విషయాను రక్తులయి భోగలాలసనలలో రహస్యంగా మునిగినట్లు గతంలోను ప్రస్తుతంలోను వింటున్నాము. దీనికి కారణము మనస్సును పూర్తిగా స్వాధీనములోనికి తెచ్చుకొనలేక పోవటమే. ఈ విషయాల వివరాలు పతంజలి యోగ సూత్రముల వివరణలో కానవగును.

మనస్సు ఎంత శక్తి మంతమో అంతకంటె ఎక్కువ కల్లోలాలను కల్గించగలదు. మనస్సును స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకొంటే ఈకల్లోల ప్రమాదముండదు. కపిల, పతంజలి మహర్షులు ప్రవచించినట్లు ఈ స్వాధీనత అభ్యాసముపైనా, విషయ విముఖతపైనా (విరాగము) వీలుపడ్తుంది.

ఇనుప సంకెళ్లను త్రెంచుకోవచ్చును, కొండలను పిండి చేయవచ్చును కాని మనస్సును రంజింప చేసి స్వాధీనం చేసికోవటం వీటికంటె కష్టతరము. తత్త్వవేత్తలు, కవులు ఈ విషయాలను చెప్పియున్నారు. మనస్సుకు మాత అయిన అహంకార శక్తి యొక్క పరిణామం మొదట్లో ఇవ్వబడినది. అట్టి అహంకార శక్తిని అతలాకుతలం చేయగల శక్తి సామర్థ్యము, సాహసం మనస్సుకు కలవని తత్త్వవేత్తలు చెప్పియున్నారు.

మనస్సు విశ్వశక్తి యొక్క సూక్ష్మ భాగము. పంచ భూతాల ద్వారా (అగ్ని, వాయువు, జలము, ఆకాశము, పృధ్వి) జనితమైన జీవ పరిణామ క్రమంలో కొన్ని వందల కోట్ల సంవత్సరాల తర్వాత వచ్చిన మానవ జీవితంలో కనుపించని మహత్తరమైన శక్తి ఇమిడివున్నదని, ఆ శక్తియే మనస్సు అని ఋషులు, శాస్త్రాలు (sciences) కూడ నిర్ధారణ చేసినారు. ఆహారం పంచ భూతాల సమ్మేళనంగా తీసికొన్నప్పుడు దాని యొక్క శక్తి తెలియనగును. సాత్త్వికమైన పుష్టికరమైన ఆహారం మనోరంజన కలుగజేసి మనస్సును స్వాధీనంలోనికి తేగలదు. తక్కిన ఆహారాలను వదలుకోవాలి.

విశ్వంలో కనుపించే సత్త్వ రాజస తామస గుణాలు మనస్సులో కూడ ఉన్నవి. ఎందుకనగా మనశ్శక్తి విశ్వశక్తి యొక్క అంతర్భాగము కాబట్టి. మనస్సును అర్థం చేసికోవటానికి బుద్ధి ఉపయోగపడుతుంది. బుద్ధి మనోజనితమైనా ఒక ప్రత్యేకతను, విశిష్టతను, స్వేచ్ఛను, భిన్నత్వాన్ని కల్గియున్నది. భాగము పూర్ణాన్ని అర్థం చేసికొన్నట్లు అవుతుంది. **విశ్వంలో భాగమయిన మనిషి విశ్వాన్ని అర్థం చేసికొన్నట్లుగానే మనస్సు నుండి ఏర్పడిన బుద్ధి మనస్సును అర్థం చేసికోగలదు. ఇది సునిశిత సత్యము.**

బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తులో యాజ్ఞవల్క్యుడను ఋషి ప్రకారం ఆహారం మనస్సుకు కారణం అని. ఆహారం లేకపోతే శరీరం కృశించి నశించినపుడు మనస్సు కూడ డీలాపడి అంతమగును. ఈ భావము మనఃపరిణామ గతికి భిన్నంగానున్నది. ఈ ఉపనిషత్తు క్రీస్తు పూర్వము షుమారు ఎనిమిదవ శతాబ్దంనాటిదని చరిత్రకారుల అంచనా. ఆకాలంనాటికి శాస్త్ర పరిజ్ఞానం లేదు కాబట్టి అట్టి భావ ప్రకటనలో దోషము లేదు.

శుద్ధమైన ఆహారం మనఃశుద్ధికి అవసరం. కాని ఆహార శుద్ధతే మనశ్శుద్ధికి కారణంకాదు. మనశ్శుద్ధికి కారణాలు చాలాగలవు. పతంజలి యోగదర్శనలో స్పష్టంగా వివరించబడినవి.

ప్రకృతి సంబంధమైన సాత్త్విక, రాజస, తామస లక్షణాలు మనస్సులో కూడ కలవు. ప్రతి మనిషిలో ఈ లక్షణాలన్నీ ఎంతో కొంత నిష్పత్తిలో కానవగును. సాత్త్విక లక్షణాలు ఎక్కువయుంటే మనస్సును తొందరలో స్వాధీనములోనికి తేనగును. రాజసతామస లక్షణాలు గల వ్యక్తులకు మనస్సు స్వాధీనంలోనికి రాదు. మనస్సు యొక్క స్వాధీనంలో ఆ వ్యక్తులుంటారు. ఆ వ్యక్తులకు మనస్సు ప్రభువులాంటిది. మనస్సు ఎక్కడకు ఈడ్చుకొని పోతే అక్కడకు వాళ్లుపోతారు. మనస్సు అహంకారమును ఈడ్చుకొని పోతుంది. దాని ఫలితాలు అనుభవించుతారు. అందుచేత స్వాధీనతా

కృషిలో ముందుగా మనస్సునుండి రాజస్తామస లక్షణాలను తొలగించుకోవాలి. వాసనలు కూడ వుండరాదు. వాసనలుంటే ఆలక్షణాలు పునరావృతం అయ్యే ప్రమాదం ఎల్లప్పుడు పొంచి యుంటుంది. కేవలం సాత్త్విక లక్షణాలుంటే నే మనస్సు స్వాధీనంలోనికి వస్తుందనుకోవటం పొరపాటు. సాత్త్విక లక్షణాలులేనిదే స్వాధీనతా ప్రయత్నాలు ఎన్ని చేసినా ఫలించవు. సాత్త్విక లక్షణాలలో మాలిన్యం ఎక్కడైనా మిగిలివున్నా, దాగివున్నా దానిని తొలగించుకోవాలి. మాలిన్యానికి అర్థం-దుష్టము, అవినీతికరము అని. దానిని వదలి వేస్తూ చివరకు ఒకే ఒక కోర్కెతోనే ధ్యానములో మునిగిపోవాలి. ఆ కోరికలేక ఆలోచనలో ఎట్టి అవాంతరములను, విరామాలను రానివ్వరాదు. వస్తే, మధ్యలో మరోరకం కోరికలను వదిలించుకోవటము సాధనలోనే సాధ్యపడుతుంది. వదలిపోతే ధ్యానం సిద్ధించినట్లగును. మనస్సు పూర్ణ స్వాధీనంలోనికి వచ్చినట్లగును. అహంకారము చెప్పినట్లు మనస్సు వినును. దీనినే యోగసిద్ధి అని ఋషులు ప్రవచించారు.

మనస్సును స్వాధీనం చేసికోవటం ఒక లెక్కా అని చాలా మంది తేలికగా కొట్టిపారవేస్తారు. కాని ఈ విషయం అత్యంత క్లిష్టమనే సంగతి ప్రయత్నించినపుడు మాత్రమే తెలుస్తుంది. సాధకులకు వారి సాధనా క్రియలో అవస్థలు, బాధలు, చీకాకులు చివరకు విరక్తి కలిగి ఆ ప్రయత్నమే విరమించుకొని ప్రాపంచిక విషయలోలత్వంలోకి దిగజారిపోయి సర్వభ్రష్టత్వం పొందుతారు.

మనిషి ప్రతిపనిని స్వచైతన్యంతో చేస్తాడు. తనకు కావలసినంతవరకు చేస్తాడు. మనస్సును పనిమీద నిలిపి చేస్తాడు. <u>పని మీద మనస్సు లేకపోతే పని జరుగదు.</u> ఎవ్వరు ఏ పని చేసినా ఆ పనిపై వారి మనస్సు తప్పని సరిగా నుండగలదు. పని పూర్తి అయిందంటే ఆ పనిపై మనస్సు నిలిచినదని చెప్పుకోవచ్చును. మనస్సు ప్వాధీనం తప్పితే పని జరుగదు. మనిషి అక్కడ నుండి మనస్సు చెప్పినట్లు నడచుకుంటాడు. అనగా అహంకార శక్తిపై మనస్సు పెత్తనం చేస్తోందనిపించుతుంది. ఇది బలహీనుల, నీచుల లక్షణం. పని నిర్విఘ్నంగా పూర్తి అయింది అంటే ఆ పనిపై మనస్సు లగ్నమైయున్నదన్నమాట. మనస్సు మానవ నాగరకతకు కారణం చేయికాదు. ఆది దశనుండి అనగా పాతఱాతి నాగరకత దశనుండి నేటి వరకు షుమారు 20 లక్షల సంవత్సరాలుగా మనస్సు పనిచేస్తూ మనిషిని అభివృద్ధి దిశగా తీసికునిపోతోంది. వికటించినపుడు యుద్ధాలకు దారితీసి దారుణ మారణ హోమం జరిపి లక్షల మంది ప్రాణాలను బలిగొని అపార నష్టం అశాంతి కలుగ జేస్తుంది. చరిత్రలో ఇటువంటి ఘటనలను మనం ఎన్నో చూచాము,

మరెన్నో పుస్తకాలలో చదివాము. మనస్సును మచ్చిక చేసికొని మనకు కావలసినట్లుగా మలచుకోగలిగితే మానవుడు సాధించలేని పని అంటూ ఏమీయుండదు. మనస్సు యొక్క ప్రాముఖ్యత, అవసరం అందరూ అర్థం చేసికొని, ముఖ్యంగా విద్యార్థులు అర్థంచేసికొని, తమతమ పనులలోనికి పూర్తి మనస్సును ఉంచి కృషిసాగించితే విజయం తప్పక సిద్ధించగలదు. బాహ్య వస్తువులను తెలిసికొనుట అందరం చేస్తాము. మన మనస్సుబాహ్య వస్తువులపైకి - ఇతరులపైకి చాలా తేలికగా ఎట్టి అడ్డంకులు లేకుండా పోగలదు. ప్రాపంచిక జ్ఞానము మనము ఇలా పొందగల్గుతున్నాము. కాని మనం మన అంతఃకరణం అంటే మనస్సుపై జ్ఞానం తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నమే చేయము. ఎలా తెచ్చుకొనాలో తెలిసి కోవటం లేదు. ఈ గ్రంథం యొక్క ప్రథానోద్దేశం ఈ అంతరంగాన్ని (మనస్సును) శాస్త్రబద్ధంగా ఎలా తెలిసికోవాలో వివరణ ఇవ్వటము. ఈ వివరణ గ్రంథంలోని ప్రతి పుట చదివితే పూర్తిగా అవగాహన కాగలదు. తన్నుతాను తెలిసికొనే జ్ఞానాన్ని అంతర్ జ్ఞానమని, తత్త్వజ్ఞానమని ఋషులు వర్ణించియున్నారు.

అహంకారము నుండి మనస్సు ఏర్పడిందని ఆ తర్వాత సంకల్పము కూడ ఏర్పడిందని వివరణ మొదట్లో ఇవ్వబడింది గదా. సకల మనశ్శక్తుల సంయోగమే బుద్ధి అని కూడ వివరించబడినది. బుద్ధి అందించే వివేకంతో మనస్సులోని అంతర్గతాన్ని అహంకారము అర్థం చేసికొంటుంది. అహంకారము, మనస్సు, బుద్ధి, సంకల్పము గురించి ఋషులు వివరణలు యిచ్చారు. కాని వాటి పరస్పర సంబంధాలపై వివరణలు స్పష్టంగా లేవు. దీనికి కారణం ఆనాటికి శాస్త్ర (science) జ్ఞానం అంతగాలేక పోవటమే. అధునాతన శాస్త్రపరిజ్ఞానము ఈ సంబంధాలను విశ్లేషణచేసి సకల తత్త్వాలను అన్ని కోణాలనుండి పరిశోధించి వాటిలోని సత్యసారాన్ని రాబట్టి మానవ ప్రపంచానికి అంద జేస్తున్నందులకు నేను మిక్కిలిగా సంతోషించుచున్నాను. అందరూ అన్ని విషయాలలో ఏకీభవించలేకపోయినా తత్త్వాలలోని మూల సత్యాన్ని దర్శించి ఆనందించగలరని నా విశ్వాసము. ప్రసిద్ధ తత్త్వవేత్తలు వారి అనుభూతులను వారి వారి పద్ధతుల్లో చెప్పినప్పటికిని వాటన్నిటిలో సత్యమున్నదనుట విదితము. స్పష్టము. ప్రారంభంనుండి నేటి వరకు జరుగుచున్న మానవ పరిణామ క్రియాసారాన్ని మన ఋషులు చూపి భారతీయతను ప్రపంచ చరిత్రలో శాశ్వతంగా భాసిల్లునట్లు చేయగలిగినందులకు నాకు ఆనందముగానున్నది. నా ఆనందాన్ని పాఠకులు విద్వాంసులు తత్త్వవేత్తలు పంచుకుంటారని విశ్వసించుతున్నాను.

శాస్త్రవేత్తలు తమ సర్వ శక్తులతో నిరంతర కృషితో భౌతిక జ్ఞాన సంపదను

వృద్ధి చేసిన మాదిరిగా భారతీయ తత్త్వవేత్తలు తమ సర్వ శక్తులతో అంతర్గత - అనగా మనస్సు, బుద్ధికి సంబంధించిన తత్త్వజ్ఞాన సంపదను వృద్ధిచేసి సరళీ కృతం చేసి నిఖిల తత్త్వ జ్ఞాన సంపదను మానవాళి కందరకు అందజేసి ఎనలేని నిస్స్వార్థ సేవ చేసి చరితార్థులైనారు. భారతీయ ప్రశస్తిని వ్యాప్తి చేసినారు. ఈ సందర్భంగా భారత తత్త్వవేత్తలు ఆది కాలం నుండి నేటి వరకు కృషి చేసి అందించిన జ్ఞాన సంపద మానవ చరిత్రలో ప్రథమ, ప్రధాన పాత్రవహిస్తోంది. దీనిలో అతిశయోక్తి లేదు. ఇది ఆదరణీయము, ఆచరణీయము, అనుసరణీయము అయినదని తెలుపుటకు మిక్కిలిగా సంతోషించుచున్నాను.

మనశ్శక్తికి దానికి మూలమైన అహంకార శక్తికి మిగిలిన సూక్ష్మశక్తులకు పరిమితులుగాని పరిధులుగాని లేవు. అనంతంగా వృద్ధి చెందగలవు. వీటి వృద్ధి నేటి కాలంలో ప్రతి దశాబ్దకాలంలోనే ఊహకు మించి ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో సాగి పోవుచున్నది. ఏకాగ్రతతో, శ్రద్ధతో, **నిరంతర కృషితో సత్య స్వరూపాన్ని భారతీయ చింతన బహిర్గతం చేయగల్గినది. ఇది ఆది నుండి నేటి వరకు జరుగుచున్న క్రియాశీల మార్గము. భారత మార్గము.**

విశ్వాసము కూడ ఒక శక్తియే. ఇది అహంకారము నుండి ఏర్పడిన శక్తి. తనపని చేసే సందర్భంలో అహంకారనికి తోడ్పడుతుంది. శక్తి సమర్థతల విస్తృతిపై వికాసం కలుగ జేస్తూ విశ్వాసము అనిర్వచనీయమైన శక్తిని అహంకారానికి ఇచ్చినట్లు కాగలదు. విశ్వాసము కూడ పలురకాలు. నీతి నిష్ఠలతో కృషి చేస్తూ సాత్త్విక నియమాలను అనుసరించుతూ స్వచైతన్యంతో వికాసం పొందుతూ అహంకారము ముందుకు పోయే మార్గము జ్ఞానవంతము శీలవంతము. అట్లుగాక బుద్ధి విశ్లేషణతో ఏ మాత్రము సంబంధము, లేక గ్రుడ్డిగా తాను చేస్తున్న పనులపై విశ్వాసముంచుకోవటాన్ని అంధవిశ్వాసమని, లేక మూఢ లేక మూర్ఖ విశ్వాసమని అంటారు. మూర్ఖ విశ్వాసము ఏర్పడితే దానిని మార్చుటము ఎవరితరము కాదు. అది అహంకారముతోనే అంతమవుతుంది. అందుచేత శాస్త్రజ్ఞులు, తత్త్వవేత్తలు, శాస్త్ర (science) సమ్మతమైన విశ్వాసంతోనే తమజ్ఞాన సంపదకు వృద్ధిని శాస్త్రీయతను జేర్చగలిగారు. భిన్న మార్గాలలో జ్ఞాన సంపద పెరిగింది. ఇది సదాహర్షణీయమే. వారి తత్త్వములు పూర్తిగా అంగీకారము కాకపోయినా వారి ప్రత్యేకతను, విశిష్టతను వారు చేసిన అమోఘమైన కృషిని మానవాళి అభినందించగలదు. ఎవరి తత్త్వము వారికి పూర్తిగా అంగీకారమే కదా! లేని యెడల ఆ తత్త్వాలను బోధించ జాలరు. జనులుఅనుసరించేవారు కాదు. జనామోదమే తాదాత్మ్యమం అని చెప్పుకోవచ్చును.

యోగ శాస్త్రము అధ్యయనం చేయటానికి ఏ విశ్వాసం అవసరం లేదు. ఏ మతంలో విశ్వాసం గల వారెవరైనా దీనిని అధ్యయనం చేసి అభ్యసించవచ్చును. అభ్యాసము ద్వారా క్రొత్త అనుభవాలను నూతన జ్ఞానమును పొంద వీలగును. క్రొత్తగా లభించిన ఆ జ్ఞానం వారి పూర్వజ్ఞానానికి భిన్నంగానున్నప్పటికిని దీనిలోని సత్యత వారిని ప్రభావితం చేయగలదు.

సమస్త మానవ జ్ఞానం ఏ ఒక్క వ్యక్తితోను, తత్త్వంతోను, మతంతోను, దేశంతోను ముడిపడి యుండలేదు. సూర్య కిరణాలు సహస్రాధిక దిశలుగా ప్రసరించినట్లుగా మానవ జ్ఞానము కూడ సహస్రాధిక దిశలుగా వ్యాప్తి చెందుతోంది. వ్యక్తులుగాని మతాలుగాని అందించిన జ్ఞానము మానవ జ్ఞానములో ఒక భాగమేనని తెలిసికోవాలి. అలా తెలిసికొన్నపుడు మానవాళి జ్ఞాన ఏకత నిరూపితమగును.

అంధ విశ్వాసముతో పని చేయువలదని బుద్ధుడు అనేక పర్యాయాలు బోధించాడు. ఏమతానికి చెందినా, ఏ విషయానికి చెరిదినా ప్రతి దానిని ప్రశ్నించమని, విమర్శించమని, బుద్ధి విశ్లేషణతో అంతర్గత విషయాలను అర్థం చేసికోమని సత్యాన్ని దర్శించమని చెప్పాడు. సత్యదర్శనా మార్గమిదేనని బోధించాడు. అంధ లేక మూర్ఖవిశ్వాసాన్ని తిరస్కరించమన్నాడు. ఇదే విషయాన్ని స్వామివివేకానంద అనేక పర్యాయములు చెప్పియున్నారు. ~~ఈ~~సందర్భంలో వివేకానందుని రాజయోగ సిద్ధాంతం గురించి క్లుప్తంగా చెప్పాలి. ఆసిద్ధాంతం ప్రకారం బాహ్యప్రపంచం అంతః ప్రపంచం యొక్క స్థూలరూపమని, బాహ్యప్రపంచం కార్యమని, అంతః ప్రపంచం కారణమని, బాహ్యప్రపంచము సత్యము కాదని, భ్రమ అని అద్వైత దిశలో సాగిపోయింది. రాజయోగి ప్రకృతి తాను చెప్పినట్లుగా వినగలదని ప్రకృతికే తాను అధినేతను అని అనుకుంటాడు. అట్టి ప్రకృతి నిత్యము సత్యము కాదు. కేవలం భ్రమ అని అనుకుంటాడు. స్వామిదయానంద సరస్వతి ఆర్యసమాజసిద్ధాంతం దీనికి భిన్నంగానున్నది. ప్రకృతి నిత్యమని సత్యమని ఒప్పుకున్నది. ఇది భ్రమకాదని అన్నది. ఎవరు ఏది చెప్పినా వారి చెప్పినదానిలోని సత్యాన్ని గ్రహించటం అవసరం.

ప్రాణాయామం ద్వారా మనస్సును నిగ్రహించుకోనగునని ఋషులు చెప్పియున్నారు. ప్రాణాయామంలో ప్రాణవాయువును పీల్చుట, కుంభించుట, విడచుట మూడు క్రియలుండును. ప్రాణవాయువు విశ్వశక్తిలో ఒకభాగమేకదా. పంచభూతములలో ఒకటి, ఈ భూతము పృథ్విలోనే అంటివున్నది. మరే ఇతర గ్రహాల్లో గాని నక్షత్రమండలాల్లో గాని యున్నట్లు దాఖలాలు ఇంతవరకు శాస్త్రజ్ఞులకు అంతుచిక్కలేదు. అది భూమిలో ఒకభాగంగా మనకు తెలియును. ఇది సకల

జీవరాసులకుముఖ్యాధారము. మనుష్యులకు, చరజీవులకు ప్రాణవాయువును అందించుటలోను వృక్షములకు, తృణరాసులకు నత్రజని వగైరా పదార్థాలను అందించుటలోను ఉపయోగపడుచున్నది.

జీవరాసులకు అవసరమైన వాయుపదార్థాలను భూమిచుట్టూ తిరిగే వాయువు అందించుతుంది. ఇది విశ్వశక్తిలో భాగము. విశ్వశక్తి వాయువులో అంతర్భూతమై యున్నది. అందుచేత వాయువు విశ్వశక్తి కల్గియున్నదని మనం అర్థం చేసికోనగును. శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానము ఈసత్యాన్ని మనకు తెలియజేసినది. అట్టి వాయుశక్తిని పీల్చి మనలో ఇముడ్చుకొనే పద్ధతులను ప్రాణాయామం అనే అధ్యాయములో వివరించబడినవి. దీనిని పాఠకులు అధ్యయనం చేసి ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యము, ప్రగతిని సాధించుదురు గాక!

యోగ అంతర జ్ఞానాన్ని సాధించటానికి చక్కని మార్గము చూపినది. ఎంతకాలములో జ్ఞానసాధన సఫలత చెందుతుందో చెప్పటానికి వీలుపడదు. ఇది వ్యక్తులను వారికున్న మనశ్శక్తులనుబట్టి, వారి పర్యావరణ సామాజిక పరిస్థితులను బట్టి సాధనా కాల వ్యవధుల్లో మార్పులుండును.

శాస్త్రజ్ఞులు అంతః మనశ్శక్తులను బాహ్యప్రపంచంపైకి పంపి నిశిత పరీక్షలు జరిపి బాహ్యవస్తుజ్ఞానాన్ని, అనగా పదార్థజ్ఞానాన్ని సాధించారు. అదే అంతః మనశ్శక్తులను అంతర్ముఖంగా పంపి వాటిని విశ్లేషించి అర్థం చేసికొనే మార్గాలను తత్త్వవేత్తలు తెలియజేసారు. అంతర్ జ్ఞాన సిద్ధిలో సత్యదర్శనము కలుగును. ఈ మార్గాన్ని ఋషులు అనుసరించి వారి అనుభవాలను సమస్తమానవాళికి అందించి మహోపకారాలను చేసియున్నారు.

మనశ్శక్తులు - విధులు

పుచ్ఛసహిత మానవునికి మనస్సు లేదు. పుచ్ఛరహితుడైన లక్షల సంవత్సరాలకు గాని అహంకారము ఏర్పడలేదు. ఆతర్వాత అహంకారమునుండి మనస్సు ఏర్పడినట్లు, మనస్సునుండి వివిధ శక్తులుద్భవించినట్లు శాస్త్రజ్ఞానము తెలియజేయుచున్నది. ఆతరువాత అహంకారము నుండి సంకల్పము ఏర్పడినట్లు, ఆ తర్వాత విశ్వాసము కూడ ఏర్పడినట్లు శాస్త్రజ్ఞానము (Science) తెలియజేయుచున్నది.

మనస్సుకు ఆదిలో చిన్నభావం (ఆలోచన)మాత్రమే ఉండేది. ఈ చిన్న ఆలోచన షుమారు 20 లక్షల సంవత్సరాలు కొనసాగి.. నట్లు శాస్త్రజ్ఞానము (Science) , పురాతత్త్వ శాస్త్రము (Archaeology) తెలియజేయుచున్నది. చిన్నభావం వృద్ధిచెంది అంతు లేని భావాలకు కారణమయింది. ఇది షుమారు 7, 8వేల సంవత్సరాలనుండి జరుగుతున్న క్రియావిశేషము. చిన్న ఆలోచన ఉన్నపుడు ఆది మానవుడు రాళ్లన్ను,ఎముకలను వాడిగా చెక్కి ఆయుధాలుగా మార్చినాడు. వాటిని రక్షణ కొరకు, భక్షణ కొరకు ఉపయోగించినాడు. ఈయుగాన్ని పాత రాతియుగమన్నారు చరిత్రకారులు. ఈయుగం షుమారు 20 లక్షల సంవత్సరాల కాలం సాగినది (Paleolithic Civilisation). ఈచిన్నభావంలో పరిణామము చాలానెమ్మదిగా వచ్చినది. ఆపరిణామ ఫలితముగా విచారణ, తర్కము , గాఢ ఆలోచన, పరిశీలన, పరిశోధన, విశ్లేషణ, విచక్షణ, స్మృతి, ఊహ, సృజనమొదలగు శక్తులుగా మారి బుద్ధిగా పరిణామం చెందిన తర్వాత నిర్ణయ శక్తి ఏర్పడుట జరిగినది. ఇక్కడనుండి క్రొత్తరాతి నాగరకత (Neo - Lithic Civilisation) ప్రారంభమైనది. మానవుడు ప్రకృతిపై క్రమేపి ఆధిపత్యం సంపాదించి ప్రకృతిని తన అవసరాలకు మార్చుకొన్నాడు. ప్రకృతిలో మార్పులను తీసికొనిరావటం బుద్ధియొక్క ప్రత్యేకత. వ్యవసాయం, పశుపోషణ, పాలన ప్రారంభించాడు. సృజనక్రియా శీలవంతుడైనాడు. ఈదశలో మనిషి (అహంకారము) సంకల్ప శక్తితో విశ్వాసంతో విశేషకృషి చేసి ప్రగతి సాధించినాడు. ఇదియంతా ఒక పరిణామక్రమమే. వీటిని ఎవరూ సృష్టించలేదని శాస్త్రజ్ఞానము రుజువుచేసినది.

చిన్న ఆలోచన శాఖోపశాఖలుగా వృద్ధిచెంది విశేషజ్ఞానరూపములోకి మారింది. ఈ జ్ఞాన ఫలితంగా ఉత్పత్తులు పెరిగి భౌతిక సంపద అవసరాలకు మించి సమకూడింది. ఈపని యంతయూ మనస్సు ద్వారా అహంకారము సాధించినది.

మనస్సు లేకపోతే ఆలోచనలేదు. నిర్మాణం లేదు. ఉత్పత్తి లేదు. జ్ఞానములేదు. మనస్సు మానవుని గుప్త శక్తి. దీని భావం - మరే ఇతర జీవికి లేదు. మనస్సు గురించి చాలా విషయాలు మొదట్లో వివరించబడినవి.

ప్రకృతిని తనకు అనుకూలంగా మార్చుకొని ఉపయోగంలోనికి తెచ్చుకోవటం, ఉత్పత్తులు చేయటం, పెంచుకోవటం వలన మానవునికి విరామ సమయం లభ్యమైనది. ఈసమయంలో ఆలోచనలు ఇంకా వృద్ధిచెంది ఊహలు వృద్ధిచెంది మనశ్శక్తులు విపరీతంగా పెరగసాగినవి. నూతన జ్ఞానము వలన పురోగతి సాగించాడు మానవుడు. ఈ పురోగతి మార్గముగా ప్రపంచములో వివిధ మతాలు ఏర్పడినవి. ప్రభుత్వాలు సైన్యాలు వగైరా ఏర్పడినవి. సంపద కోసం మానవులు యుద్ధాలు ప్రారంభించారు. ఈవిధంగా ఘర్షణల్కు,యుద్ధాలు భౌతిక సంపదకోసం ప్రారంభమైనవి. ఇవి యన్నియు మనశ్శక్తుల వృద్ధి ఫలితంగా వచ్చినవి.

విజ్ఞాన శాస్త్రం పెరిగి వ్యాప్తిచెందినది. తుపాకులు, శతఘ్నుల్కు,మరఫిరంగులు వచ్చినవి. యుద్ధాల తీవ్రత పెరిగింది. యుద్ధం ప్రాంతీయతను కోల్పోయింది. ప్రపంచ వ్యాప్తమైనది. పెరిగిన సంపదకై మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం ప్రారంభమయినది. యూరపు ఖండమంతా మరుభూమిగా మారింది. అప్పటికి ఆకాశంపై ఆధిపత్యం తెచ్చుకోలేదు విజ్ఞానశాస్త్రం. రెండవ ప్రపంచయుద్ధ కాలంలో (1939 నుండి 1945 వరకు) ఆకాశంనుండి విమానాలు బాంబుల వర్షం కురిపించటం, లక్షలమంది అమాయక జనం ప్రాణాలు కోల్పోవడం, ఆస్తి విధ్వంసం - యుద్ధంలో పాల్గొన్న దేశాల ఆర్థిక పరిస్థితులు దెబ్బతినటం, మొట్టమొదట సారిగా జపాన్ పట్టణాలైన హిరోషిమా, నాగసాకిలపై అమెరికా అణుబాంబులను వేసి లక్షలమంది జనం ప్రాణాలను ఒక్క నిమిషంలో బలిగొనటం, సౌధాలన్ని బూడిదగా మారటం, రెండుపట్టణాలు శ్మశానంగా మారటం, ఆతర్వాత అంతరిక్షంపై మానవుడు ఆధిపత్యం సంపాదించటం, భూమి చుట్టూ తిరిగే కృత్రిమ గ్రహాలను ప్రవేశ పెట్టడం, ఆతర్వాత రోదసీలోనికి మానవ ఉపగ్రహాలు వెళ్లి సుదూరానవున్న సూర్యమండలంలోని గ్రహాలపై పరిశోధన జరుపుట వగైరా మహత్తరమైన పనులను శాస్త్రజ్ఞానము ప్రారంభించినది. కంప్యూటర్ వృద్ధి చెంది అన్నిరంగాలకు వ్యాప్తి చెందటం - విజ్ఞానానికి అవరోధాలు లేకుండా విపరీతంగా విస్తరించి వికసించటం జరిగింది. గ్రహాంతరయాన రోదసీనౌకలు ప్రారంభమైనవి. మనస్సునకు పరిమితులు లేవని తెలియుచున్నది కదా,విజ్ఞానం ఇప్పుడు మిన్నుమిక్కిలి వేగంగా వృద్ధి చెందుతోంది. మానవులకు విజ్ఞానం మహోపకారం చేసినది. చేస్తున్నది. మహాప్రమాదం అంచులలో ఇప్పుడు మానవ జాతి మనుగడ సాగించుతోంది.

మత గ్రంథాలలో ప్రళయం సంగతి చదివి ఏవో అర్థం చేసికొన్నాము. ఈ అణుయుగంలో ప్రమాదం జరిగితే ఒక్క గంట కాలంలో మానవ జాతి యావత్తూ మసిగా మారిపోతుంది. భూమి బ్రద్దలైపోయే ప్రమాదం కూడా కలదు. సమస్త జీవరాసులు అంతరించి పోగలవు. ఇంత ప్రమాదంలో మనమందరం బ్రతుకుతున్నాం. భయంతో బ్రతుకుతున్నాం. అందుకోసమే శాంతి కావాలని కోరుకుంటున్నాము. అణుయుద్ధ ప్రమాదం రాజస లక్షణాలు వికృతి చెందినపుడు రాగలదు.

ఈమనశ్శక్తులు ఏమిటో తెలుస్తున్నవి గదా. ప్రకృతిలో సత్త్వ, రాజస, తామస గుణాలున్నవని చెప్పుట మొదట్లోనే జరిగింది. మానవునిలో కూడ అవే గుణాలు కలవు. కారణం మానవుడు ప్రకృతిలో భాగం గనుక. ఆ గుణాలు ఏమిటో చూద్దాం.

సత్త్వగుణాలు : 1. మనశ్శుద్ధి, 2. ఇంద్రియ నిగ్రహం, నిర్దేశకత్వం 3. ప్రశాంతత 4. సత్యం 5. అహింస 6. సహనం 7. స్నేహం 8. దయ 9. దానము 10. దమన 11. ప్రేమ 12. అనురాగం. 13. ఆప్యాయత 14. విశాల భావం 15. సర్వసమానత్వం 16. త్రికరణ శుద్ధి - అనగా ఆలోచించుట, చెప్పుట, చేయుటలో శుద్ధి, 17. సౌభ్రాతృత్వం 18. పగ, ద్వేషం, అసూయలను విసర్జించుట 19. పరోపకారం, సంఘసేవ 20. దృఢత, స్థిరత 21. నిర్భయం 22. ద్వంద్వాతీతం - అనగా సుఖదుఃములు, మంచి చెడులు, శీతోష్ణములు అధిగమించి ఉన్నత స్థితిని పొందుట 23. సంతృప్తి, సంతోషం, ఆనందం వగైరా మంచి గుణాలన్నీ సత్త్వగుణాలే. ఈ సాత్త్విక గుణాలను అలవర్చుకోవటం అభివృద్ధికి దారి తీస్తుంది. విద్యార్థులందరు ఈ గుణాలను అలవర్చుకోవాలి. వారి మనశ్శక్తులు ముఖ్యంగా జ్ఞాపకం, నిర్మాణకృషి, సృజన, విశ్లేషణ పెరగగలవు.

రాజస గుణాలు : వీటిలో కొన్ని మంచివి కలవు. ఎక్కువ గుణాలు చెడ్డవి. **మంచి గుణాలు :** నిర్భయం, సాహసం, ధైర్యం. వీటిని అనుసరించాలి అందరూ. విద్యార్థులు అలవర్చుకోవాలి.

చెడ్డగుణాలు : 1. ఆవేశం 2. ఆక్రోశం 3. ద్వేషం 4. పేరాశ, దురాశ 5. అసహ్యము 6. హింస 7. దౌర్జన్యము 8. దోపిడి 9. దురాక్రమణ 10. దుష్పరిపాలన 11. పరనింద 12. ఆత్మస్తుతి 13. దూషణ 14. వంచన 15. అసూయ, ఈర్ష్య 16. వ్యామోహం వగైరా. 17. దండన 18. యుద్ధము చేయుట వగైరాలు.

తామసగుణాలు : ఈ గుణాలన్నీ చెడ్డవే. వీటిని విసర్జించాలి. చీకటిలోనికి మనిషిని త్రోయగలవు. అందుచేతనే తామసమని పేరువచ్చినది. 1. మందకొడితనం,

బండతనం, మూర్ఖత 2. ఆలోచించలేకపోవుట 3. అంధకారంలో బ్రతకటం 4. అణకువ, బానిస భావం 5. చొరవ, చురుకుతనం లేకుండుట 6. మురికి, కల్మష జీవనం సాగించటం 7. చల్దివి, కుళ్లినవి తినటం 8. నీచమైన క్రూరమైన పనులు చేయటం వగైరా. ఈ గుణాలను దగ్గరకు రానీయకూడదు.

ఊహ : ఊహలేనిదే ఏ నిర్మాణ కృషి జరుగదు. నాగరకత ఊహతోనే ప్రారంభమైనది. ఊహ పలురకాలు. యథార్థాలపై భావాలను వర్తింప జేయుట మంచి రకం ఊహ. సాత్త్వికమైనది, అందరికీ మంచి పనులు చేసే ఊహ మంచి రకం. దుష్ట చింతనతో కూడినది, దుర్మార్గపు పనులకు పురిగొలిపే ఊహలను విసర్జించాలి. ఎందుకూ పనికి రాని ఊహలు కూడ కలవు. వీటిని గాలిలో మేడలు కట్టినట్లుగా భావించుతారు. నిరుపయోగమైనవి, కాలం వృధాచేసేవి ఈ రకం ఊహలు. అట్టి ఊహలు సోమరితనాన్ని, నిర్వీర్యతను పెంచగలవు.

ఊహ మానవ నాగరకతకు, సృష్టికి, నిర్మాణ కార్యక్రమాలకు, శాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి, మానవ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి, సకల కళలకు మూల కారణం. ఊహతోనే ధారణ ప్రారంభించాలి. ధ్యానము కూడ ఊహతోనే. ఊహమనశ్శక్తి. ఊహలు కూడ మూడు గుణాలను కల్గియుండును. సాత్త్వికమైనవి, రాజసమైనవి, తామసమైనవి.

ఏపిల్‌చెట్టునుండి పండు రాలి క్రింద పడితే న్యూటన్‌లో ఊహ ప్రారంభమైనది. పైకి ఎందుకు వెళ్లలేదు క్రిందే ఎందుకు పడింది అని. భూమ్యాకర్షణ సిద్ధాంతానికి ఆ ఊహ దారితీసింది. అలాగే పొయ్యి మీద వంట పాత్ర పైమూకుడు క్రింద పడటం ఆవిరి యంత్రాలకు దారి తీసి పారిశ్రామిక యుగానికి నాందిపలికింది. ఊహలేని మానవుడు లేడు. ఏ పని చేసినా, ఏ నిర్మాణం తలపెట్టినా ఊహతోనే ప్రారంభం. విద్యార్థులకు చదువుకోవాలనే ఊహ, ఏ పద్ధతుల్లో చదివితే మార్కులు ఎక్కువగా వస్తాయనే ఊహ, పరీక్షల్లో ఏ యే సబ్జక్టులకు ఎంతెంతకాలం నిర్ణయించుకోవాలనే ఊహ అవసరం. ఊహ సమస్త మానవులకు అవసరం.

ఊహను పవిత్రంగా ఎంచాలి. యోగాభ్యాసం ఊహతోనే ప్రారంభమవుతుంది. అనేక ఆలోచనలు మనస్సులో ప్రవేశించినపుడు లేక అలజడి లేచినపుడు వాటిని ఊహతోనే పరిష్కరించాలి. బాహ్య వస్తువులపైగాని అంతర్ కేంద్రాలపైనగాని మనస్సునునిలుపుకోవటానికి ఊహాచిత్రం చాలా అవసరం. ఊహలేనిదే ధారణ కుదరదు. ఊహకు ఇంత ప్రాముఖ్యత ఉన్నది. కాబట్టి దీనిని పవిత్రంగా ఎంచాలి.

ప్రశ్న, తర్కము - ఇవి చాలా అవసరం. ఏ విషయాన్నైనా గ్రుడ్డిగా

నమ్మకూడదు. ప్రతి విషయాన్ని ప్రశ్నించి అందులోని సత్యాన్ని గ్రహించాలి. దోషాలున్నట్లు సూచన ప్రాయంగానైనా మనస్సుకు స్ఫురణ కల్గితే వాటిపై పరిశోధన జరిపి అన్ని కోణాల నుండి తర్కించి విమర్శించి తెలిసికోవాలి. ఇలా చేయటం అవసరం, మంచిదని బుద్ధుడు అనేక సార్లు చెప్పాడు. ఎంత తీవ్రమైన మతభావాలనైనా తర్కించమని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

విశ్లేషణ - చిన్న విషయాన్నైనా అన్ని కోణాలనుండి పరిశీలన చేసి అందులోని తప్పు ఒప్పులను బేరీజు వేసికోవాలి. నిశిత పరీక్షకు గురి చేయాలి. లోతుగా ఆలోచించి సత్యాన్ని బయటకు లాగాలి. ఈ పనులన్నిటిని విశ్లేషణ అని అంటారు. తీవ్రమైన చర్చలు జరిగితే విశ్లేషణ తేలిక అవుతుంది. ఎన్నో క్రొత్త విషయాలు అవగాహనకు రాగలవు. సూక్ష్మసునిశిత పరిశీలన్వపరిశోధనా విధానాలు అవలంబించటం నేర్చుకోవాలి. ఈ పద్ధతుల వలన తొందరపడి తప్పులు చేసే ప్రమాదాలు తప్పిపోతాయి. జీవితంలో దైనందిన కార్యాలలో తప్పులను దొర్లిరానీయ కుండా వివేకము కాపాడుతుంది.

ఊహా చిత్రము మనస్సులో స్థిరంగా నుంచుకోగల్గితే ధారణ ప్రారంభమయినట్లున్నా, అదే చిత్రమును మనస్సులో 30 నిమిషాలపైగా ఉంచుకోగ ల్గితే ధ్యానముగాను, ఆపైన సమాధి స్థితిగాను మారుతుందని, ఆ స్థితిలో చిత్రము అదృశ్యమై భావశూన్యత ఏర్పడుతుందని, అదే పూర్ణ సమాధి స్థితి అని తత్త్వవేత్తల భావము.

సమాధిస్థితికి చేరిన తర్వాత అపూర్వమైన శక్తులు సాధకునికి లభించగలవు. ఆశక్తులను చూచి ముచ్చటపడిగాని, భ్రమపడిగాని, పరీక్షించాలనే ఆపేక్షగాని లేక స్వార్థ ప్రయోజనాలకుపయోగించాలనుకోవటం గాని జరిగితే అవి క్రమంగా సాధకుని వదలి పెట్టి పోగలవు. సాధకుడు మరల యథాస్థితికి చేరుకొంటాడు. ఆ శక్తులు ఆవరించిన పుడు కోరికలను వికటించకుండా చూచుకోవాలి. అనగా మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోవాలి. సమాధి స్థితి ప్రయోజనం సిద్ధించగలదు.

మనస్సులో ఆలోచనలు పరంపరగాను, ఒక దానికొకదానికి ఎట్టి కాలవ్యవధి లేకుండా నిరంతరవేగంగా ప్రసరించుతున్నట్లు అనుపించును. ఆ కాలవ్యవధి యోగులకు మాత్రమే గోచరించగలదు. ఆకాలవ్యవధి క్షణంలో శతాంశము కంటె తక్కువ ఉండును.

ఊహారూపాలు ఎలాయున్నా, అనుభవం ప్రధాన భూమికను ఏర్పాటు చేస్తుంది.

అనుభవంతో స్పష్టత, తీవ్రత చేకూరుతుంది. ఊహా చిత్ర నిర్మాణత భిన్న నాగరకతలలో, భిన్న దేశాలలో ధ్యానమునకు దారి తీసినది. తాత్త్విక చింతన మనదేశంలో సనాతనంగా సాగినందున ధ్యానమునకు స్పష్టత క్రియాశీలత కలుగుట ఋషుల ఘనతను చాటుతున్నవి. ధ్యానములోని ఆలోచనా చిత్రము సరూపమైనప్పటికిని చిత్రకారుని కుంచెకు అందనిది. అతి సూక్ష్మమైనది.

ధ్యానమును తపస్సుగాను లేక జపముగాను ఋషులు వర్ణించారు. తులసిమాల లేక రుద్రాక్షమాలను చేతిలో ఉంచుకొని పద్మాసనంలో కూర్చొని ఉపదేశం పొందిన మంత్రాన్ని లేక పదాన్ని మాలలోని పూసలను త్రిప్పుతూ మననం చేసికొంటూ పోవాలి. మరే ఇతర భావాన్ని స్మృతిలోనికి రానీయ కూడదని ఉపదేశమంత్రాన్ని నెమ్మదిగా గాని లేక మనస్సులో గాని ఉచ్చరిస్తూ యుండటాన్ని జపం అని లేక తపస్సు అని అంటారు. దీని వలన నాడీ శుద్ధి జరిగి, దానితో పాటు ఏకాగ్రత కూడకుదర గలదని మనస్సులో పేరుకునిపోయిన మలిన భావాలు ఒక్కొక్కటే మనస్సును విడిచి పెట్టి బయటకు వాటంతటవే పోగలవని ఋషులు భావించారు.

జపం లేక తపస్సు సాగిన కొలదీ ధ్యానముగా రూపొంది మనస్సులో జనించే శక్తి తరంగాలు శరీరాన్ని కుదిపివేయగలవు. అట్టి సమయాలలో మరింత సంకల్ప బలంతో ధ్యానాన్ని కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ఆపకూడదు. ఆపేటంత ప్రకంపనాలు శరీరాన్ని ఊపేయగలవు. అయినా ధ్యానాన్ని కొనసాగించాలి. మనస్సులో ఆనందరేఖలు పొడ సూపడం కలుగుతుంది. అదే సమాధి స్థితి చేరువలోకి వెళ్లినట్లుగా అర్థం చేసికోవాలి. ఒక్కోసమయంలో భూమ్యాకర్షణకు విరుద్ధంగా ఈ శరీరము పైకిలేచి క్రింద పడుతుంది. గాయాలు తగలవచ్చును. ఇవి ఆది ఋషుల నేటి యోగుల అనుభవాలు. ఈ ప్రకంపనాలు మనస్సులో భీతినిగాని ఏమీ చేయలేమనే నిరాశనుగాని కల్గించగలవు. అవి కల్గితే వెంటనే , ఆక్షణంలోనే తొలగించుకోవాలి. నీవు అనుసరించుతున్న అభ్యాస విధానం సత్ఫలితాలనిస్తోందనే భావంతో మరింత సంకల్పబలంతో తపస్సును కొనసాగించాలి. ఆపకూడదు.

అట్టి సమయాల్లో ధ్యానము ద్వారా జనించే ప్రకంపనాల వలన మనస్సులో అంతుచిక్కని ఆనందం కల్గును. ఈ ఆనందం అనుభవానికి మాత్రమే అందగలదు. వర్ణించటానికి వీలుపడదు. ఇంతకంటె విశదీకరణ ఇవ్వటం సాధ్యము కాదు. మనస్సు సంపూర్ణస్వాధీనంలోకి వచ్చి అహంలో లీనమగును. ఈ విలీనమే యోగ సిద్ధి అని లేక సమాధి సిద్ధి అని భావించనగును. ఈ స్థితిలో పూర్ణమునో నిశ్చలత వచ్చును. నిశ్శబ్దము,

ప్రశాంతములో సాధకుడు ఉండి పోగలడు.

నిశ్శబ్దత లేక నిశ్చలత ఎంతకాలము ఉండగలదో చెప్పుటకు వీలుపడదు. అనుభవమే చెప్పుతుంది. ఆనందం సాధకుని ఆవరించుతుంది. మనస్సు అహం రెండూ కలసి ఒకటిగా అయిపోయి అద్వైతాన్ని లేక సంయోగాన్ని సాధించినట్లగును. మనస్సులో వెలుగు రేఖలు ద్యోతకమగును. ఆ రేఖలే శరీరమంతా వ్యాపించి నూతన తేజము ఆవరించినట్లగును. సాధకులు చేసే పనులలో ఆ వెలుగు కనుపించుతుంది. వారి మాటల్లోను కనుపించుతుంది. ఇది ఒక నూతన పరిణామం. ఈ మార్పు బుద్ధికి అవగతం అయినపుడు నూతన స్థితి అని గుర్తించనగును.

మనసమాజంలో కొన్ని సందర్భాలలో మనకు ఇష్టం లేక పోయినా సామరస్య సఖ్యతలకై సాత్త్వికాచరణను ప్రక్కకు నెట్టి ఇహలోక సౌఖ్యాలలో చిక్కుపడవలసి వస్తుంది. అటువంటివి అనివార్యమయితే బుద్ధి ద్వారా అటువంటి సౌఖ్యా సమయాల కాలపరిమితిని సాధ్యమైనంతవరకు తగ్గించుకొని ఆ బంధాలనుండి బయట పడి పూర్వ సమతుల్యతను తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. పోగొట్టుకొన్న ప్రశాంతత, స్థిరతను తిరిగి తెచ్చుకోవాలి. సంకట స్థితి నుండి బయట పడి మళ్లీ ధ్యానములోనికి వెళ్ళ వలసి యుంటుంది. ఈ విషయాలన్నీ బుద్ధి ఎప్పటికప్పుడు చెపుతూ ఉంటుంది. అహంకారము తగినట్లుగా మారి పూర్వస్థితిలోకి రావాలి. ఈ విధంగా చేస్తే జరిగిన లేక జరగబోయేకీడును నివారించుకోవీలగును.

ఒక్కొక్కప్పుడు సమాజరుగ్మతలు, ఆచారాలు మన మనోప్రవృత్తులను మార్చి భయంకర స్థితిని కల్పించే ప్రమాదములు ఆసన్నమయినపుడు తగు రక్షణ చర్యలు నిస్సంశయముగా వెంటనే చేపట్టాలి. కుటుంబ సమస్యలు ఏకారణంచేతనైనా బెడిసికొట్టినపుడుగాని, అనుకోని కల్లోలాలు పరిసర ప్రాంతాలలో చెలరేగినపుడుగాని మనో స్థైర్యాన్ని,సంకల్పాన్ని పోగొట్టుకొని వాటి ఉచ్చుల్లో చిక్కుకోరాదు. మనశ్శక్తులను ఛిన్నా భిన్నము కానీయరాదు.

ఏ వైనా ప్రమాదాలు ఆసన్నమయినపుడు భక్తులు నిశ్చల భక్తి ప్రపత్తుల ద్వారా ఇష్ట దైవాన్ని ప్రార్థించి వాటిని నివారించుకోవాలి. ప్రార్థనలో స్థిమితం, ప్రశాంతత కల్గి వివేకము ఉదయించి మార్గము స్పష్టంగా కనుబడుతుంది. అట్లుగాక నీవు ప్రజ్ఞా విశ్వాసివైతే నీ ప్రజ్ఞా ధోరణితో ప్రమాదాలను నివారించు కోవాలి. నిత్య జాగరూకతతో మెలగాలి. అప్పుడు ప్రమాదాలను నివారించుకోనగును.

పద్మాసనంలో కూర్చొని కళ్ళు మూసికొని ధ్యానము చేసేటప్పుడు మనస్సు అందించే చిత్రాలను అంతర్ నేత్రం (అనగా బుద్ధి) తో చూస్తుంటే ఆ చిత్రాల వెనుక దాగియున్న ప్రగాఢ వాంఛలు కళ్ళకు కట్టినట్లుగా పరంపరగా స్వేచ్ఛగా సాగిపోతూ ఉంటాయి. కొంత కాలం గడిచేసరికి చిత్రాలు క్రమేపి తగ్గి పోయి ఒకే ఒక చిత్రం మిగులుతుంది. అది కూడ తొలగి పోయినపుడు నిశ్శబ్ద వాతావరణం చేరుకొనగలదు. రెండు సంవత్సరాల క్రితం మరణించిన ప్రముఖ తత్త్వవేత్త **జిడ్డు కృష్ణ మూర్తి మనస్సు అభావంగానుండటాన్ని ధ్యానసారముగా వర్ణించారు.** ఈ అభావనిశ్శబ్దంలో అద్భుతాలు జరుగగలవు. అద్వైత సిద్ధి - అనగా రెండు కాదు - అనగా మనస్సు అహంకారములు ఒకటిగా మారటం - కలుగగలదు. దీని ఫలితంగా మహత్తరశక్తి ఉద్భవించును. ఋషుల జీవితాలు అనుభవాలు వీటిని స్పష్టంగా తెలియజేయుచున్నవి. ఈ అద్భుత శక్తిని ఈశ్వర వాదులు ఆత్మ పరమాత్మలో ఐక్యమయిందని, సాంఖ్యవాదులు (కపిల, పతంజలి మహర్షులు) పురుష ప్రకృతి లీనమయినవని, భౌతిక వాదులు మనస్సు అహంకారములు సంయోగమయినవని వర్ణించుతారు. ఎవరు ఏ విధంగా చెప్పినా రెండు శక్తులు సంయోగ ఫలితంగా అద్భుతాలు జరుగుననేది సత్యము. కలయికలను ఏవిధంగా వర్ణించినా, దాని ఫలితము శాస్త్రానికి (science) ప్రధానము.

భారతీయ తత్త్వవేత్త విప్లవ పథం నుండి తాత్త్విక మార్గంలోకి మారిన అరవిందుడు ఇట్టి స్థితిని వర్ణించుతూ నిశ్శబ్దత, ప్రశాంతత చేకూరిన తర్వాత మనస్సు నిశ్చేష్టత నుండి లేచి అధిక శక్తి మంతంగా పని చేసి అపార శక్తులను కలుగ జేయగలదని చెప్పాడు.

సాధకుని అభ్యాసములో ఒక్కొక్కసారి నిర్మలమైన ప్రేమమూర్తి దివ్యతేజస్సుతో ముందుకు వచ్చినట్లు అనుపించుతుంది. సాధకుడు మహానందమును పొందును. ఈయానందం వివరణకు అంతు చిక్కదు. ఈ స్థితిలో మనస్సు పూర్ణస్వాధీనతలోనికి వచ్చును.

సాధకులు, యోగులు సాధారణంగా ఒంటరి తనాన్నేఎన్నుకుంటారు. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం కల్పించుకోరు. వాగ్వివాదాలకు, ఘర్షణలకు దిగరు. ఎల్లప్పుడు శాంతి, ప్రశాంతతలను కోరుకుంటారు. ప్రశాంతత లోపించితే యోగసాధన సాధ్యము కాదు. అవసరమైనపుడు మాత్రమేవారు సభలలో ప్రసంగించుతారు, సమాజ కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు.

అభ్యాసము తీవ్రమయిన కొలదీ ఇంద్రియములు సునిశితను స్పష్టతను

పొందగలవు. బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము కూడ స్పష్టతను పొందగలదు. అవగాహన, జ్ఞాపక శక్తులు ఇనుమడించగలవు. వీటిని సాధకుడు తేలికగా గుర్తించగలడు. సిద్ధిమార్గములో సాధన ఉన్నట్లుగా భావించనగును. ఎక్కడైనా ఎప్పుడైనాలోటులు బయట పడిన యెడల వాటిని దిద్దుకుంటూ సాధనను తీవ్రతరంచేసి కొంటే యోగ సిద్ధిని పొందగలడు. మనశ్శక్తిని చివరగా యోగ మార్గానికి మళ్లించటమే విధిగా ఎంచుకోవాలి.

ఏ పని చేసినా దానిలో మనస్సును పూర్ణముగా లగ్నంచేయుట ముఖ్యమైన విధి. అలాలగ్నం చేయగలిగితే కార్యము సిద్ధించగలదు. పని చిన్నదని అశ్రద్ధ చేయరాదు. చిన్న పనిలో కూడ మనస్సును పూర్తిగా లగ్నం చేసికోవాలి. అప్పుడు ప్రతి పనిలో సఫలత చేకూర గలదు. ఇదియే దీని విధి.

మనస్సుకు శక్తులు చాలా గలవు. ఆయా సందర్భాలలో ఆయాశక్తులను ఉపయోగించి కార్యసఫలత పొందాలి. ఇదే వివేక మైన మార్గము. బుద్ధిని అన్ని సందర్భాలలోను ఉపయోగించి సఫలత తెచ్చుకోవాలి. ఇదియే మనస్సు విధి.

మనస్సు - దశలు

మనస్సు అణునిర్మితము కాదు. భౌతికము కాదు. పుట్టిన పసిగుడ్డుకు మనస్సు ఉంటుంది. మనస్సుతోనే పసిగుడ్డు నేలమీద పడుతుంది. మనస్సు గర్భంలోనే రెండు మూడు నెలల ముందే ప్రారంభమవుతుందని అధునాతన శాస్త్రపరిజ్ఞానము తెలియ జేయుచున్నది. మనస్సులేని శిశువు ఉండదు.

ఆలోచనలకు మనస్సే కారణము. మనస్సులేనిదే ఆలోచన ఉండదు. అట్టి మనస్సు అభౌతికమైన విద్యుత్ తరంగాల మాదిరిగా స్పందించుతూ పని చేస్తుంది. విశేషశక్తిని సంతరించుకొని యున్నది. మనశ్శక్తికి పరిమితము లేదు. ఇది శూన్యమునుండి ఆవిర్భవించలేదు. ఏ పదార్థము, వస్తువు శూన్యము నుంచి ఆవిర్భవించదు. మానవ పరిణామక్రమంలో ఒకానొక దశలో మానవునిలో ఏర్పడినట్లు పురాతత్త్వ పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. ఈ మనస్సు షుమారు 20 లక్షల సంవత్సరాల క్రితం ఆవిర్భవించిందని రూఢియైన రుజువులు గలవు. తాత్త్విక వివేచన శాస్త్ర పరిజ్ఞానముతో సంబంధము లేకుండా మానవ తాత్త్విక వృద్ధికి కొంత వరకు దోహదపడినది. ఆ వివేచన నేటి శాస్త్రపరిజ్ఞానానికి కొంత భిన్నంగా కనుపడుచున్నది. ఆ వివేచను తీవ్రశాస్త్ర పరిశీలన ప్రయోగాలకు గురిచేసి అందులోని సత్య ప్రవచనాల ప్రకటనలో ఎంత యథార్థము ఉన్నదో నిర్ధారించాలి.

మనశ్శక్తి అనంతంగా కనుపించుతుంది. భూగోళానికి అంచులు, అంతములు కలవు. మనశ్శక్తికి ఇవి లేవు. ఇది నిత్య ప్రవర్ధకమయినది. 7,8 వేల సంవత్సరాలనుండి క్రొత్త రాతి నాగరకతా ప్రారంభంనుండి ఈ శక్తి శాఖోపశాఖలుగా పరిఢవిల్లి ప్రకృతిని మార్పు చేస్తూ సృష్టి కార్యక్రమం ద్వారా మానవ మనుగడకు కావలసిన ఆహార పదార్థాలను ఇతర వస్తువులను ఉత్పత్తి చేస్తూ నూతన దిశగా సాగిపోతోంది. అదే మనస్సు ఈ శతాబ్దాంతానికి విపరీతమైన భౌతిక జ్ఞానాన్ని సంతరించుకొని నాగరకతకు నూతన వన్నెలు తెచ్చిపెట్టి రోదసిలో శాస్త్రపరిశోధనలు, కంప్యూటర్ జ్ఞాన విస్తరణతో నూతనశకాన్ని ప్రారంభించింది. ఎక్కడికి వెళ్ళి ఆగుతుందో తెలియుటలేదు. ఈ మనస్సు ప్రకృతి సృష్టిని అనంతంగా మార్పుచేస్తూ అనూహ్యమైన ప్రగతి సాధించుతోంది.

ఈ మనస్సుకు కూడ కొన్ని దశలున్నట్లుగా మానవ భౌతిక విజ్ఞానము వలన తెలియుచున్నది. ఆ దశలగురించి కొంత వివరణ ఇస్తున్నాను. ఆది కాలంలోని తాత్త్విక చింతనకు భిన్నంగా ఈ వివరణ సాగుతుంది. మనకళ్ళముందు సాగిపోతున్న జ్ఞాన

వృద్ధి సనాతన తాత్త్విక చింతనకు భిన్నంగానుండి ఆ తాత్త్విక చింతనా పరిధిలోని జ్ఞానమునకు తీవ్రమైన ఒత్తిళ్ళు కలుగ జేయుచున్నది. కొంతకాలానికి పూర్వతత్త్వజ్ఞాన పండితులు తమ ఆలోచనా విధానానికి మార్పులు, తత్త్వజ్ఞానానికే మార్పులు చేసికోవలసిన పరిస్థితి స్పష్టంగా కనుపించుతోంది. సత్యమార్గము క్లిష్టమార్గమయినా సర్వజనామోదానికి ఇంకా కొంతకాలం పడుతుంది.

మనశ్శక్తి ప్రస్తుత వృద్ధి, గమనం ఎంతో వేగంగా సాగిపోతోంది. మానవుల్లో వయస్సును బట్టి ఈ మనస్సు భిన్నదశలలోనున్నట్లు తెలియుచున్నది. వాటిని స్థూలంగా పరిశీలించితే బాల్య, యౌవన, గృహస్థ, మధ్యవయస్స్కు, వృద్ధాప్య దశలుగా అర్థం చేసికోవచ్చును. ఒక్క మనిషిలోనున్న మనస్సు ఆ మనిషితోనే అంతమవుతుంది. దీనిని పురుషునితో (self -అహంకారముతో) సరిపోల్చవచ్చును. అది మరెక్కడికీపోయి దాని అస్థిత్వాన్ని కాపాడుకోలేదు. (పరకాయ ప్రవేశం ప్రశ్నార్థకం అవుతుంది!) శరీరం పెరుగుదల, సమాజపరిణామాభివృద్ధి మనస్సు యొక్క దశలలో ప్రభావం కన్పరచి మార్పులు తెచ్చుచున్నవి.

బాల్యము : పుట్టినప్పటినుండి షుమారు 16 సంవత్సరాలు వయస్సు పూర్తి అయ్యేంతవరకు బాల్యదశ. ఈ దశలో రెండు రకాల అభివృద్ధులు మనం గమనించాలి. ఒకటి భౌతిక శరీరము. రెండు, దానిలో అంతర్భూతంగా ఉన్న మనస్సు. భౌతిక శరీరాభివృద్ధికి నిర్దిష్టపరిమితి, మార్గము కలదు. అవి అందరికీ తెలియును. ఎంత ప్రయత్నించినా వృద్ధి అనంతంగా సాగిపోదు. కొంత మేరకే వృద్ధి జరిగి ఆగిపోతుంది. కాని మనస్సుకు ఆ పరిమితులు, పరిధులున్నట్లు కనుపించుటలేదు. గర్భంలోని పిండానికి 7,8 నెలలలోనే మనస్సు ఏర్పడుతోందా అనే క్లిష్ట సమస్యను భౌతిక శాస్త్రజ్ఞానము విశ్లేషించుతోంది. ఇదమిద్ధమైన నిర్ణయాలకు ఇంకా రాలేదు. త్వరలో రాగలదని అంచనా. శరీరవృద్ధి వేగాన్ని మించి మనశ్శక్తి వృద్ధి వేగం పొందగలదనే సత్యాన్ని మన కళ్ళ ముందే బాలల అసమాన మానసిక ప్రతిభా ప్రదర్శనలు తెలియజేయుచున్నవి. వీటిని విశ్లేషించి పరిశోధించితే బాల్య వయస్సులో శరీర వృద్ధిని మించి మనశ్శక్తిని వృద్ధి పరచటానికి సమాజం తగిన చర్యలు తీసికోవటంలేదనిపించుతుంది. ఎందుకంటే మనశ్శక్తి మీద సరియైన అవగాహనలేకపోవటమే దీనికి కారణం.

బాల్య వయస్సులో శరీరము లేతగాను, సున్నితంగాను, ఎముకలు మొదట్లో చాలా మృదువుగాను క్రమేపి వృద్ధిచెంది మృదుత్వాన్ని కొంతకోల్పోయి కొంత కఠినత్వాన్ని సంతరించుకొంటాయి. పిల్లలు బల్లలపైనుండి, మెట్లపైనుండి జారిపడినా

ఎక్కువ సందర్భాలలో ఎముకలు విరుగవు, చిట్లవు. దానికి గల కారణం పడిన దెబ్బను మృదువైన కండలు, ఎముకలలోని మృదుత్వము (షాక్ అబ్సార్బర్లలాగా) దెబ్బల తీవ్రతను పీల్చుకొని గాయంలేకుండా చేసికొని పోగలవు. ప్రకృతిలో జరిగే బాలల రక్షణ ఇది. వయస్సు పెరిగే కొలదీ ఎముకలు గట్టి పడి గాయ పడే సందర్భాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఈ విషయాలన్నీ చదువులేని మనిషికి కూడ తెలియును. కాని తెలియని విషయం ఒకటి ఉన్నది. మహాజ్ఞానికి కూడ అంతుచిక్కని సత్యమిది. అదే మనశ్శక్తి వృద్ధి వేగము.

ప్రపంచ జ్ఞానం ఇంద్రియాల కృషి ఫలితం. మనస్సు ఉంటేనే కాని ఈ జ్ఞానము సాధ్యము కాదు. శరీర పెరుగుదల మానవ ప్రేరితం లేకుండా ప్రకృతిలో సంభవించే పరిణామాల వలన, సహజంగా సాగిపోతుంది. మనస్సు పెరుగుదల దీనికి భిన్నంగా ఉంటుంది. మనస్సులను ఎంత త్వరగా వృద్ధి చేస్తే పిల్లలు అదే విధంగా వృద్ధి చెందుతారు. ఈ వృద్ధికి పరిమితి అంటూ ఏదీలేదు. ఒక్కో బాలుని వృద్ధి గ్రాఫ్ వేసికొంటే అతని మనశ్శక్తి ఏమిటో విదితం కాగలదు. దీనిని బట్టి ఆ బాలునికి ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తే మనశ్శక్తి వృద్ధి వేగం మరింత పుంజుకోగలదు. ఈ విషయాలన్నింటిని విద్యాధికార్లు కూలంకషంగా పరిశీలన జరిపి పరిశోధన చేయించి నూతన విద్యా ప్రణాళికలను తయారు చేయించి అమలు పరచితే బాలల మానసిక వృద్ధి అపరిమిత వేగాన్ని పొందగలదు. నూతన జాతి ఆవిర్భవించగలదు. నేడుకాకపోయినా రేపు అయినా ఈ మార్పులు రాగలవని నా ఆశ.

మనస్సు బాల్యంలో ఎంత సూక్ష్మమో అంత కంటె ఎక్కువ సున్నితము, ఎక్కువ సునిశితము. ఈ వయస్సులో విశేషజ్ఞానాన్ని సాధించటానికి మనస్సు చేత విశేష కృషి చేయించటం అవసరం. ఈ కోణంలో ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి వయోభేదాలను అధిగమించి విశేష జ్ఞానాన్ని మనస్సు పొందటానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేసికొనే బాధ్యత తల్లి దండ్రుల మీద ఉన్నది. ప్రభుత్వంలో మార్పులు చాలా నెమ్మదిగా వస్తాయి గనుక అధికారులు వీటిపై పరిశీలన జరపవలసిన బాధ్యత చాలా ఉన్నది. ఆయా వయోదశలను దాటి మనస్సుకు విశేషజ్ఞానాన్ని సంపాదించటానికి వీలు కల్గుతుంది. ఈ పద్ధతులననుసరించినందువలన 20 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి 30 సంవత్సరాల జ్ఞాన స్థాయికి చేరినట్లుగా రూఢికాగలదు. ఇందులో ఆశ్చర్యము లేదు. సత్యము మాత్రమే కలదు.

పుట్టిన పసికందుకు కూడ శిక్షణ అవసరం. శిక్షణతో అలవాట్లు ఏర్పడును. అలవాట్లను బట్టి వృద్ధి క్రమంగా సాగిపోగలదు. పసికందుకు శిక్షణ తల్లితోనే ప్రారంభమవుతుంది. ఆ తల్లి విశేష జ్ఞానాన్ని సంతరించుకోవాలి. అప్పుడే బిడ్డకు కూడ ఆ జ్ఞాన ఛాయలు పడి వృద్ధి దశ మారగలదు. ఉయ్యాల వదిలి నేల మీద పాకే వయస్సుకు అనగా 5,6 నెలలకు పిల్లలలో అహంకారం (self) పని చేయటం ప్రస్ఫుటంగా కనుపించుతుంది. ఈ విషయం తల్లి దండ్రులకు లేశమైనా తెలియదు. మనస్సు తన ఇష్టము వచ్చిన రీతిలో అహంకారాన్ని (అనగా బిడ్డను) నడిపించుతుంది. మనస్సు ఇంద్రియోన్ముఖంగా పోయి బిడ్డను ఎక్కడికో ఈడ్చుకొని పోతుంది. ఈ సత్యాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి. తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా పరిశీలన జరిపి ఎప్పటికప్పుడు మంచి శిక్షణ పాకే బిడ్డకు ఇవ్వాలి. 10 నెలలు నిండేటప్పుడు బిడ్డ పాకటం మాని నడక ప్రారంభించుతుంది. క్రొత్త అనుభవాలను బిడ్డ పొందుతుంది. క్రమేపీ బాహ్య ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసికొంటుంది. మనస్సు, అహంకారము వేరు. పుట్టక మునుపే మనస్సు ఏర్పడుతున్నట్లు సంజ్ఞలు. అహంకారము రక్త మాంసాలతో ఏర్పడుతుందని శాస్త్రము. పుట్టిన బిడ్డ పాకటం, ఆ తర్వాత నడవటం ప్రారంభించినపుడు – అతని మనస్సుకు, అహంకారానికి తీవ్రఘర్షణ ప్రతి చిన్న ఘటనలోను స్పష్టముగా కనుపించును. మనస్సు ఇంద్రియాలతో పోయి అహంకారాన్ని ఈడ్చుకునిపోతుంది. అహంకారము నిస్సహాయంగా ఉండిపోతుంది. కారణం – అహంకారానికి స్వచైతన్యం కలుగుటకు కొంత కాలం పడుతుంది. మొదట్లో మనస్సుదేపై చేయి. రాను రాను అహంకారం తన అస్థిత్వాని కాపాడుకొంటుంది. స్వచైతన్యం కల్గిన తర్వాత వీటి రెంటి మధ్య తీవ్ర పోరాటము సాగుతుంది. మనస్సే ఎక్కువ సార్లు ఈ పోరాటంలో నెగ్గుతుంది. ఈ పోరాట పాఠమే యోగము అని తేలినది. అనగా ఈ ఘర్షణలో మనస్సును స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకొని అహంకారం తాను నిర్వహించవలసిన విధిని నెరవేర్చాలి. ఇక్కడ నుండి యోగ అవసరం, అధ్యయనం, అభ్యాసం ప్రారంభంకావాలి.

3వ సంవత్సరం రాగానే పిల్లలను పాఠశాలకు పంపటం నెమ్మదిగా ఆచరణలోనికి వస్తోంది. ఇది మంచి పరిణామమే. బిడ్డడు వ్యష్టి జ్ఞానాన్ని దాటి సమష్టి జ్ఞాన పరిధిలోకి ప్రవేశించి క్రొత్త అనుభూతులను పొందుతాడు. జ్ఞాన వృద్ధి మరి కొంత వేగాన్ని పుంజుకొంటుంది. జ్ఞానం రెండు విధాలుగా వస్తుంది. శిక్షణ ఇచ్చే అధ్యాపకుల నుండి, తల్లిదండ్రులనుండి ఒక విధం – స్వయంగా విషయాలను తెలిసి కోవటం రెండవ విధం. స్వయంగా తెలిసికొనే పద్ధతిలో చైతన్యం ఏర్పడి స్వయం కృషిగా మారితే జ్ఞాన వృద్ధి వేగం ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. పిల్లలు స్వయంగా అధ్యయనం అప్పుడప్పుడు

చేస్తారు. ఎందుకు చేస్తారో ఎలా చేస్తున్నారో తల్లిగాని తండ్రిగాని గమనించాలి. స్వయంఅధ్యయనం చేయుట అంటే క్రొత్తవిషయాలను తెలిసికొనే ప్రయత్నం. ఎవరి ప్రోద్బలము లేకుండా అహంకారము తనంతటతాను చేస్తుంది అని అర్థం. ఇది స్వచైతన్యానికి సూచిక. ఇట్టి సూచికలు పిల్లలలో కనుపించినపుడు వారిని మరింత ప్రోత్సహించి స్వాధ్యాయ కుతూహలతను పెంచితే మనశ్శక్తి వృద్ధివేగాన్ని పొందగలదు. ఈసత్యదర్శనమును తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పొంది తగినవిధముగా పిల్లలను వృద్ధిలోనికి తేవాలి. స్వయంగా చేసే అధ్యయనాన్ని స్వాధ్యాయంగా మార్చటానికి వీలుంటుంది. అనగా మరికొన్ని బొమ్మలుగల పుస్తకాలను, క్రొత్త ఊహలను కల్పించే చిత్రాలు గల చిన్న పుస్తకాలను యిచ్చి స్వాధ్యాయం చేయించాలి. అంతేగాని పవిత్ర గ్రంథములు - మతగ్రంథములు అధ్యయనంలోనికి తీసికొని వెళ్లరాదు. ఈమార్పులను తల్లిదండ్రులు తీసికొని రావాలి. క్రొత్తగోడకుసున్నం ఎలా అంటు కుంటుందో అలాగే పిల్లల మనస్సులలో క్రొత్త ఆలోచనలు అంటుకుపోయి క్రొత్తస్ఫూర్తిని పిల్లలకు కలుగజేయగలవు. క్రొత్త ఆలోచన ఆవిర్భావాన్ని గమనించి వాటి వృద్ధికి తగిన మార్గం పెద్దలు చూపాలి. అర్థం చేసికోవాలి. స్వయంగా అధ్యయనం చేయటాన్ని తల్లిదండ్రులు అలవాటుగా మార్చగలగాలి. స్వయంఅధ్యయనంను స్వాధ్యాయంగా మార్చటానికి వీలుంటుంది. అలామార్చి దానికి కావలసిన అనుకూల పరిస్థితులు కల్పించాలి. బిడ్డలవృద్ధి ఊహకు అందకుండా పోతుంది. జ్ఞానవృద్ధి శరీర వృద్ధిని మించిపోవాలి. మించిపోయేటట్లు విద్యాప్రణాళికలలో మార్పుతేవాల్సి యుంటుంది. తల్లిదండ్రులు కూడా ఆదిశగా ముందుకు పోవాలి.

పాఠశాల ప్రవేశం తర్వాత బాలుని మనస్సులో పరిణామాలు విశేషంగా వస్తాయి. పాఠశాలలకు సెలవులు ఉంటాయి. వేసవి సెలవులు రెండు నెలల వరకూ ఉంటాయి. ఈ సెలవుల్లో తమ బిడ్డలకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఎక్కువ మంది తల్లిదండ్రులు ఇస్తారు. స్వేచ్ఛ ఎక్కువ ఇచ్చి వాళ్ళను చెడగొట్టుచున్నట్లు వారికి తెలియదు. తెలిస్తే ఎందుకు స్వేచ్ఛ ఇస్తారు? మనస్సు వేగాన్ని అర్థం చేసికొన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు సెలవుల్లో కూడ తమ బిడ్డలకు మంచి శిక్షణ ఇచ్చే ఏర్పాట్లు చేయాలి. ఒక్క రోజే గదా ఏమీపాడవుడులే అనే నిర్లక్ష్యధోరణి అలవాటుగా మారి మరి కొన్ని రోజులు కూడ స్వేచ్ఛగా వదలుతారు. చిన్న తప్పు పెద్ద తప్పుగా మారుతుంది. మారి పెద్ద ముప్పు తెస్తుంది. స్వేచ్ఛగా ఒకటి రెండు గంటలు వదలి పిల్లల ఇష్టము వచ్చినట్లు ఆడుకోవటానికి ఏవైనా పనులు చేయటానికి అవకాశం కల్పించాలి.

ఆటవిడుపు తర్వాత శిక్షణా కార్యక్రమంలోనికి పిల్లలను తీసికొని రావాలి. స్వేచ్ఛా కాలంలోగాని సెలవుల్లోగాని చెత్త భావాలు, కుళ్ళు భావాలు, హానికరమైన భావాలు పిల్లల మనస్సుల్లో ప్రవేశించితే అవి అంత తేలికగా పిల్లలను వదలి పెట్టవు. పిల్లలను పాడుచేసి తీరుతాయి. క్రొత్తగా కట్టిన గోడలకు సున్నం ఎలా అంటు కుంటుందో పిల్లల మనస్సులకు కూడ క్రొత్త ఆలోచనలు అలా అంటుకుపోతాయి. ఆ ఆలోచనలు వచ్చే రీతి ఎవరికీ తెలియదు. వచ్చినపుడు వాటిని మంచిగా మార్చటానికి పెద్దలు కృషిచేయాలి. తల్లిదండ్రులు ప్రతి రోజూ తమ పిల్లలను జాగ్రత్తగా గమనించితే వారికి పరిస్థితి తెలిసిపోతుంది. చెత్త భావాలను మనస్సులనుండి తొలగించాలి. ఇది తేలికయే. కాని అనుకున్నంతతేలిక కాదు. ఒక సారి ఆలోచన వచ్చిన దానిని తొలగించి నట్లయితే మరొక్కసారి అదే ఆలోచన ప్రవేశించి ప్రమాదం తెచ్చే అవకాశముండదుగదా! ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తలు తల్లిదండ్రులు తీసికోవాలి. ఆ ప్రమాదాల సమాచారం పిల్లలకు స్వచైతన్యంలోకి పంపగలిగితే అవి రాకుండా పిల్లలే చూచుకొనే చైతన్యం వచ్చి తల్లిదండ్రుల బాధలను తప్పించగలరు.

10 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే సరికి పిల్లడు పూర్ణపండితుడుగాను, మహాజ్ఞానిగాను పెరగాలి. దీని భావం Ph.D. స్థాయికి - డాక్టరేటు స్థాయికి పెరగాలి అన్నమాట. పెరిగే అవకాశమున్నది.

అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసికోవాలి. విద్యార్థులు ఆ వయస్సుకు స్వయం అధ్యయనంలో ఎక్కువ కాలం గడిపి ఎక్కువ జ్ఞానం పొందాలి. స్వయం కృషి, స్వచైతన్యం, సంకల్పబలం - ఇవన్నీ పని చేయాలి. స్వశక్తి (అహంకారము) స్వచైతన్యంతో పని చేస్తే అంచనాలకు మించిన వృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. సృజన మార్గంలో విద్యార్థులు పయనించి క్రొత్త విషయాలను కనిపెట్టటానికి ప్రాథమిక భూమికలు ఏర్పాటు చేసినట్లు అవుతుంది. మంచి శాస్త్రజ్ఞులుగా విద్యార్థులు రాణించ గల్గుతారు.

యౌవనదశ : ఈ దశలో విద్యార్థులు తమ భావిజీవితానికి కావలసిన మార్గం ఎన్నుకొంటారు. తల్లిదండ్రులు వారికి తగిన ప్రోత్సాహం సహకారం ఇవ్వాలి. ఈ దశలో మనశ్శక్తి విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. గొప్ప శాస్త్రవేత్తగానో, ఇంజనీరుగానో, డాక్టరుగానో, పండితుడుగానో విద్యార్థిమారిపోయే దారిలో ఉంటాడు. ఆయా కోర్సులు చదవటానికి ఉత్తీర్ణత పొందటానికి తగిన ప్రయత్నాలు, కృషి ప్రారంభించు తాడు. తన మనశ్శక్తి ఏమిటో తాను (self - అహంకారము) తెలిసికొని దాని వృద్ధికి నిరంతర కృషి చేయాలి.

ఈ దశలో శరీరంలో విశేషమైన మార్పులు వచ్చును. అన్ని అవయవాలు వృద్ధి చెంది దాదాపు పరిపూర్ణతలోకి వెళ్ళగలవు. లింగ భేద భావం విద్యార్థుల్లో ప్రస్ఫుటంగా కనుపించుతుంది. లైంగిక వాంఛలు ప్రారంభ దశయిది. లింగ శక్తి పెరగటం ప్రారంభించుతుంది. పరిపూర్ణత 4 సంవత్సరాలకు చేరుకుంటుంది. ఈ మధ్యకాలం లో మనస్సు లైంగిక వాంఛల వెంట పరుగెడుతూ విద్యార్థులను పెడదార్లలోనికి ఈడ్చుకు వెళ్తుంది. ఫలితంగా అధ్యయనంలోనికి మనస్సుపోదు. విద్యార్థికి ఉండేది ఒక్క మనస్సేగదా. చదవటానికి ఒక మనస్సు, ఇతర పనులకు మరో మనస్సు అంటూ వేరే ఉండదు. అందుచేత లైంగిక వాంఛల వెంట పరుగెత్తుకొని వెళ్ళే మనస్సును త్రిప్పి అధ్యయనంలోకి మళ్ళించాలి, లేని యెడల - ఇది జరగని యెడల - ఇంతే సంగతులు. ఆ విద్యార్థి విద్య అక్కడితో గోవింద కొట్టును. అతడు పెడ దారి పట్టి చెడి పోవచ్చును. మళ్ళీ మంచి దారిలోనికి తీసికొని రావటం జరిగితే కొన్ని శక్తులు క్షీణించిన కారణంగా మునుపటిలాగ రాణించలేడు. అందుచేత ఈ దశలో ప్రతి విద్యార్థి తనను తాను తెలిసికొని పెడదార్లు పడకుండా చూచుకోవాలి. స్వచైతన్యం పొందాలి. పొందేటట్లు పెద్దలు, శిక్షకులు చేయాలి.

విద్యలో ఉన్నత ప్రమాణాలకు చేరుకొని నూటికి 90 మార్కులు తెచ్చుకొనే స్థితికి ఏ విద్యార్థికైనా సాధ్యపడుతుంది. ఎందుకంటే మనస్సును ఆస్థితిలోనికి తీసికొని వచ్చి కృషి చేయించాలి. శరీరాల్లో భిన్నత్వం ప్రకృతి ప్రసాదము. అది మనిషి చేతిలో లేదు. మనస్సుల్లో భిన్నత్వం మానవ కృతం. ఇది మనిషి చేతిలో ఉన్నది. ఈ తేడాలు గమనించి విద్యార్థి తన మనశ్శక్తిని నిరంతరం వృద్ధి పరచుకుంటూపోతే 90 మార్కుల స్థితికిచేరుకొనుట దుర్లభం కాదు.ఈ భావం చాలా మంది ఉపాధ్యాయులకు ఉన్నది. మనస్సుకు అసాధ్యమంటూ ఏదీ లేదు. అందులో చదువులో ఇది ఏమంత కష్టమైన పని కాదు. విద్యార్థి నిరంతర కృషి ద్వారా తనమనస్సుకు పదును పెట్టుకోవాలి. మెదడు ఈ విషయంలో చేసే పని చాలా తక్కువ. జ్ఞానం సంపాదించే క్రియ మనస్సుదే. మనస్సు మంచిదై శక్తిమంతమైనదిగా చేసికొంటే కార్య సఫలత నొందే దిశగా కృషి సాగించవచ్చును. ఈ దశలోనే జీవితంలో స్థిరపడే వృత్తిలో ప్రవేశించటానికి జరపాలి కృషి.

అపార జ్ఞానసిద్ధిని పొందిన, అపార శరీరశక్తిని పొందిన యువకులను మనం తరచూ చూస్తుంటాము. వారి ఈ స్థితికి వెనుక వారు సాగించిన అసమాన కృషి ఉన్నదనే సంగతి మరువరాదు. 16 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి ప్రతి విద్యార్థి స్వచైతన్యంతో

స్వయం కృషి ద్వారా నిరంతర వృద్ధిని సాధించాలి. క్రీడలలో కూడ ఈ వయస్సే చాలా ముఖ్యము. అందుచేత క్రీడానిపుణులు ఈ వయస్సులో ప్రతిభకనపరచే విద్యార్థులకు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇవ్వాలి. ప్రపంచంలో చాలా కొద్ది మంది ఈ వయస్సుకే అసమాన ప్రజ్ఞ చూపించుతారు. దీనిని బట్టి ఈ వయస్సు యొక్క ప్రాధాన్యతను పండితులు, ప్రభుత్వము గుర్తించాలి.

ప్రతిభ - దీనికి అర్థం నిఘంటువులలో కూడ సరిగా నిచ్చుట జరుగుట లేదు. సూర్యోదయానికి ముందు ఉష మాదిరిగా ప్రజ్ఞకు ముందు ప్రతిభ - సూర్యుడు ఉదయించిన తర్వాత సూటిగా కిరణాల్ను ప్రసరింపచేస్తాడు. ఉదయించక మునుపు - ఉషఃస్థితిలో కిరణాలు సూటిగా మన దగ్గరకు రావు. ఆకాశంలోకి పోతున్నట్లు సూక్ష్మముగా కనుపించును. వెల్తురు చీకటిని క్రమేపీ తొలగించును. ఆ స్థితి ఉష అనబడును. అదే మాదిరిగా ప్రతిభ. పూర్ణజ్ఞానం సంపాదించటం ప్రజ్ఞ. అట్టి పూర్ణజ్ఞానానికి ముందుగా సంపాదించగల శక్తి కలదని చిహ్నాలు లేక సూచనలు కనపరచగలగటాన్ని ప్రతిభ అనవచ్చును. ప్రతిభావంతులు విశేష కృషి చేస్తేనే కాని జ్ఞానులు కాలేరు. ప్రజ్ఞావంతులు కాలేరు. ఇది ప్రతిభకు ప్రజ్ఞకు గలతేడా. ప్రతిభ కన్పరిచినపుడు ప్రజ్ఞను సంపాదించటానికి నిర్విరామ కృషి చేయవలసి ఉంటుంది. ప్రతిభ పూర్ణ జ్ఞానము మాత్రము కాదు. జ్ఞానమును చేరుకునే ప్రథమ దశగా ప్రతిభను చెప్పుకోవచ్చును.

యౌవన దశ - 16 నుండి 30 సంవత్సరాల వరకు ఈ దశ ఉన్నదని చెప్పవచ్చును. ఈ దశలోనే జీవితం క్రొత్త మలుపు తిరుగుతుంది. 20 సంవత్సరాలు వచ్చే సరికి ప్రతి విద్యార్థి అత్యున్నత ప్రమాణాలను చేరుకోవాలి. ఒక్క రోజును కూడ వృథా చేయకూడని వయస్సు. ప్రతిరోజు మనస్సు పెరుగుతుంది. శరీర పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. ఎత్తు పెరగకుండా ఆగినా కండరశక్తి కొంతవరకు పెరుగుతుంది. అడ్డకొలతలు పెరుగును. కాని మనస్సును పెంచుకునే కృషిలో సడలింపులు ఏ రోజునా కనపరచకూడదు. జ్ఞానవృద్ధిలో బ్రేకులను రానీయరాదు.

ఈ దశలో మనస్సును ఎక్కువగా సృజన మార్గానికి మళ్ళించాలి (Creative). క్రీడలలో సృజనత కనుపించుతుంది. చదువుల్లో సృజనత కనుపించుతుంది. ఎవరి ప్రోద్బలం లేకుండానే స్వచైతన్యం (Self Urge) తో విద్యార్థి కృషి కొనసాగించాలి.

ఈ దశలో లైంగిక వాంఛలు తీవ్రమగును. లైంగిక శక్తిని అదుపులోనుంచుకొని ఓజస్సుగా మార్పుచేసికోగల్గితే సాధకుడు అసామాన్యమైన శక్తి సంపన్నుడుగా, తేజోమూర్తిగా మారగలడు. ఈ వివరణలు ముందుగానే ఇవ్వబడినందున వాటిని

మరొక్కసారి చదివి ఆశక్తిని పొందటానికి ప్రతి విద్యార్థి ప్రయత్నం చేయాలి. ఏ క్రీడలోనైనా, ఏ విద్యలోనైనా ప్రపంచంలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకోవలసిన వయస్సుఇది. శరీర శక్తి కంటె మనశ్శక్తి అధికమైనది కావటం చేత పొందవచ్చును.

ఉద్యోగంలోనో, వ్యాపారంలోనో, మరి దేనిలోనైనా ప్రవేశించిన తర్వాత వివాహం చేసికొని గృహస్థుగా స్థిరపడిపోవచ్చును. గృహస్థు దశలో బాధ్యతలు రెండు విధాలుగా మారును. ఒకటి తనమనశ్శక్తులను యథావిధిగా తాను జరుపుచున్న కృషి (క్రీడ, శాస్త్రపరిశోధన వగైరా)కి వినియోగించటం. దానిలో అశ్రద్ధ ఎప్పుడూ చేయరాదు. రెండవది, సంసారజీవితం - జీవిత భాగస్వామితో సత్సంబంధాలు కల్గియుండి ఇద్దరి శక్తులను సమ్మిళితం చేసి వృద్ధిని పొందటం, పిల్లలు కల్గిన తర్వాత పిల్లల వృద్ధికి కొంత కాలం వినియోగించటం,వగైరా. పరిమితుల్లో లైంగిక వాంఛలనట్టి పెట్టుకోవాలి.

యౌవన ప్రారంభ దశలో రాజస లక్షణాలు ప్రారంభమయి కోపతాపాల్లో, ఆవేశాల్లో, అసూయద్వేషాల్లో, ఘర్షణలలోకి జారిపోయి శక్తిని వృధా చేసే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా నుండును. శక్తిని వృధా కానివ్వరాదు. యౌవన శక్తి పరమ పవిత్రమైన శక్తి. వ్యక్తిని మంచిదారిలో పెట్టగలదీశక్తి లేదా పతనం చేయగలదు. మంచి దారినే ఎన్నుకోవాలి ప్రతి విద్యార్థి.

పాండిత్యములోను, కవిత్వంలోను, కళలలోను, నిర్మాణ కార్యములలోను, శాస్త్రసాంకేతిక జ్ఞాన సాధనలోను, క్రీడలలోను, అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకొనే దశయిది. 16సంవత్సరాల వయస్సు నుండి 30 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు తనలో అంతర్భూతంగా ఉన్న స్వశక్తిని పెంచుకుంటూ నిరంతర కృషి ద్వారా లక్ష్య సిద్ధిని పొందగలగాలి. ఈ దశ దాటిన తర్వాత కళ్ళు తెరచిన ప్రయోజనముండదు. ఏమీ సాధించలేని స్థితి ఎదురౌతుంది. సంకల్పము ఉండదు. విశ్వాసముండదు. కృషి ఉండదు. స్వశక్తినిరుపయోగమవుతుంది. అందుచేత ప్రతి విద్యార్థి ఈ దశలోనే తాను సాధించవలసిన దానిని లక్ష్యముగా పెట్టుకొని నిరంతర కృషి చేస్తూనే ఉండాలి. విరామాలు, సడలింపులు రానివ్వకూడదు. మనస్సును ఆయావిషయాలపై లగ్నం చేసి కృషి ద్వారా విజయాన్ని సిద్ధింపచేసికోవాలి. ఉన్నత, అత్యున్నత ప్రమాణాలకు చేరుకోవచ్చును. ఈ దశలో సాత్త్విక లక్షణాలతోనే ఉండాలి. రాజస్తామసాలు పనికి రావు. సంసారిక జీవితం సుఖవంతంగాను, ఆరోగ్యప్రదంగాను,పరస్పర అవగాహనతోను సాగాలి. భార్య భర్తలిద్దరూ సమానమనే సంగతిని మరువకూడదు. సంపాదనతో స్థితులను పోల్చుకొంటే దాంపత్య జీవితంలో కల్లోలాలకు కారణం కాగలదు. ఎప్పుడూ

సాత్వికంగానే ఉండాలి. దీని వలన శాంతి, మనశ్శాంతి పుష్కలంగా లభ్యమయి జీవితం సుఖమయం కాగలదు.

మధ్య వయస్కులు : 35 సంవత్సరాల నుండి 55 సంవత్సరాల వరకు. ఈ దశలో త్రిగుణ బాధ్యతలు వచ్చును. ఒకటి తనది. అది ఎప్పుడూ ఉండేదే కదా. రెండవది సంసారిక దాంపత్య సంబంధము. మూడవది సంతానం. కల్గిన సంతానం తన కంటె ఉన్నతమైన దశకు రావాలని ప్రతివ్యక్తి కోరుకొంటాడు. ఇంత వరకు చెప్పిన విషయాలను అధ్యయనం చేసి తగిన రీతిలో తన కుటుంబమును ఉన్నత స్థితిలోనికి తీసికొని వెళ్ళాలి. దీనిలో సాత్వికం ప్రధానం. విసుగు, చికాకు ఎప్పుడూ కనపరచ రాదు. అవి అనర్థకాలు. శాంతంగా ప్రతి చిన్న విషయాన్ని పరిష్కరించటం నేర్చుకోవాలి. కుటుంబం సామరస్యంగా ఆరోగ్యంగా వృద్ధి చెందగలదు.

వృద్ధ : 55, 60 సంవత్సరాలకు ఉద్యోగ విరమణ. వృద్ధాప్యానికి ప్రథమ దశ. ఈ దశ వచ్చే సరికే చాలా మంది ముందుగా తగిన ప్లాను వేసికుని వృద్ధాప్యంలో కలతలు లేకుండా కొంచెం ఆదాయం సంపాదించుకొనే వృత్తిలోనికి వెళ్తారు. కాలక్షేపం జరుగుతుంది. భృతికోసం కొంత ఆదాయం లభించుతుంది. ఫించను లేని వాళ్ళు ఎక్కువ జాగ్రత పడాల్సియుంటుంది. వృద్ధ దశలో మనం ఏమీ సాధించలేము అను కొనుట చాలా పొరపాటు. ఈ దశలో కూడ చాలా వరకు సాధించవచ్చును. శరీరానికి వృద్ధాప్యం, ముడుతలున్నవి. మనస్సుకు వృద్ధాప్యంతో పనిలేదు. ముడుతలు రావు. మనస్సు పని చేసే ఆధారం శరీరమే. అట్టి శరీరాన్ని మంచి ఆరోగ్యంగా నుంచుకోవాలి. ఆశలు పెంచుకోరాదు. విలాసాలు త్రుంచుకోవాలి. ప్రతిదీ తన ఆర్థికానికి పరిమితం చేసికొని ప్రశాంత జీవనం సాగించాలి.

మహా పండితులు, జ్ఞానులు ఈ వయస్సులో మహోన్నతమైన శిఖరాలకు చేరినట్లు చారిత్రక ఆధారాలు గలవు. రామచరిత మానస్‌ను సృష్టించిన తులసీదాసు యొక్క హిందీ గ్రంథము-మహాకావ్యము. ప్రతి పదము సంగీత భరితం. ప్రతి పదము భావ గర్భితము. సామాన్య మానవునికి అర్థమయ్యే రీతిలోనున్న గ్రంథము. ఈ గ్రంథాన్ని వృద్ధాప్యంలోనే రచించినట్లు చరిత్రకారులు చెప్పుతున్నారు. రామాయణ గ్రంథకర్త వాల్మీకి కూడ వృద్ధాప్యంలోనే రచన చేసినట్లు కనుపించుతోంది. వేదమంత్రాలు వృద్ధ ఋషుల కృతాలుగా భాసిల్లుచున్నవి. వీటిని బట్టి వృద్ధాప్యంలో కూడ అనుభవాన్ని ఉపయోగించుకొని మనశ్శక్తిని సడలనీయకుండా పని చేయించ గల్గినయెడల అనూహ్యమైన వృద్ధిని సాధించ వీలుకల్గును. ఇది కూడ సత్య దర్శనమే గదా!

మెదడు

తత్త్వజ్ఞాన పరిశోధనలో తత్త్వవేత్తలు మెదడును పూర్తిగా విస్మరించినారు. పూర్వకాలంలో మెదడుకు మనస్సుకు మద్యగలదూరం ఎక్కువగానున్నట్లు భావించలేదు. కొన్నిసందర్భాలలో రెండూ ఒకటిగానే భావించుట జరిగినది. మెదడుపై - భౌతిక వస్తువుపై - శాస్త్రపరిశోధనలు జరుగని కాలమది. మెదడుయొక్క నిర్మాణము, దాని పరిణామము, దానిభౌతికలక్షణాలు, దాని విధులు గురించి జ్ఞానము అత్యల్పము. అందుచేత మనస్సు చేసేపనులు మెదడు చేసే పనులు ఒకటిగా చాలామంది భావించే వారు. నేటికాలంలో కూడా ఈ అపోహ తత్త్వవేత్తలను వదలలేదు. మెదడు ఆలోచన చేస్తుందని విద్వాంసులు, అధునాతన వైద్యులు అనుకుంటారు. వివిధ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నప్పుడు పండితులు శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఇదే భావాన్ని వెల్లడి చేస్తున్నారు. ఇందులో సత్యము లేదు. ఉన్నది భ్రమ మాత్రమే.

మనం ఇరవైయవ శతాబ్దం చివరలోనున్నాము. ఇప్పటి వరకు శాస్త్రజ్ఞానము మెదడుపై అందించిన సమాచారము ప్రతివ్యక్తి, విద్యార్థి తెలిసికోవాలి. దీనిని బట్టి మెదడుకు మనస్సుకు గల తేడాలు తెలిసికోనగును.

మెదడు భౌతికమైనది. దీనికి ఆకారమున్నది. కపాలము లోపల ఉన్నది. ప్రకృతి దానికి విశేషమైన రక్షణ కల్పించినది. కపాలము చాలా ధృఢమైనది.బలమైన దెబ్బలను కూడా తట్టుకొని మెదడును కాపాడుతుంది. అట్టి మెదడు యొక్క పరిణామ క్రమాన్ని, దాని నిర్మాణాన్ని, దాని విధులను గురించి తెలిసికోవలసిన అవసరం చాలా వున్నది.

ప్రకృతిలోని ప్రమాదాలను అధిగమించుతూ, క్రూరజంతువులనుండి రక్షణ చేసికొంటూ ఆది మానవుడు నిత్యమూ పోరాటము చేయవలసి వచ్చేది. పోరాటమే తనమనుగడకు మార్గము ఉనికికి రక్షణ. పోరాటం చేయలేనివారు అంతరించి పోయేవారు. పోరాటం చేయలేని జీవులు అంతరించిపోయినవి. పోరాటం చేయుటచేత ఆదిమానవుని శరీరములో వివిధ భాగములు ధృఢత పొంది బలాన్ని తెచ్చుకొన్నవి. అట్టి మార్పులు చెందిన భాగాల్లో అన్నిటి కంటె మెదడు చాలా ముఖ్యము. ఇది కపాలములో ఇమిడియుండుట చేత బయటకు కనుపించదు. దాని పనులు ఇటీవలవరకు మానవులకు అర్థంకాలేదు. శరీరములో సంభవించిన పరిణామాలు మెదడులో ఎక్కువగా జరిగినవి. మెదడుపై ఆధునిక శాస్త్రము విశేషజ్ఞానము

నందించినది. ఎన్నో శాస్త్రగ్రంధాలు వెలువడినవి. ఈగ్రంథంలో మెదడు గురించి స్థూలంగా వివరించి దాని నిర్మాణం, విధుల గురించి వివరణనిచ్చి కనీస జ్ఞానం అందజేయటానికి ప్రయత్నం జరిగినది.

మెదడు కొన్నికోట్ల సంవత్సరాలక్రితం జలజీవులలో ప్రారంభం అయినది. భూమిపై జీవం ఏక కణంతో ప్రారంభమైనట్లు శాస్త్రము (science) తెలియ జేయుచున్నది. ఈజీవం జలంలోనే ఉద్భవించిందని శాస్త్రము నిర్ధారించింది. ఏక కణజీవికి మెదడులేదు. నాడీ మండలం గానీ,తంతులుగానీ లేవు. పర్యావరణానికి సంబంధించిన స్పందనాశక్తి మాత్రము కొంచెము కలదు. పంచ భూతాలలోని వివిధ రసాయనిక ద్రవాల సంయోగాల ఫలితంగా జీవి ఏక కణంతో ప్రారంభమైనట్లు తెలిపింది.

సృష్టియంతా జడ పదార్ధంతో నిండియున్నది. ఒక్క భూమండలంపైన ఇప్పటి వరకు దొరికిన ఆధారాలను బట్టి జడంనుండి ప్రత్యేక సంయోగక్రియలద్వారా జీవోత్పత్తి జరిగిందని శాస్త్రము తెలియజేసింది. జీవపదార్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత అది పరిణామం చెందినది. ప్రకృతి పరిణామక్రమంలోనే దాని పరిణామక్రమం సాగింది.

జీవరాశి ఏర్పడటం ప్రకృతి పరిణామాల్లో ఒక అద్భుతం. జీవపదార్థానికి స్వయంచలన శక్తి కలదు. జడ పదార్థాలకు ప్రకృతిలోని చలన శక్తి మాత్రమే కలదు. **ఈరెండు శక్తుల సమ్మేళనంగా మనం జీవపదార్థంలో చూస్తున్నాము.** జీవ ఉత్పత్తి ఎలా జరిగింది, ఎంతకాలం క్రితం జరిగింది, ఇంకా శాస్త్రజ్ఞానం సరిగా నిర్ధారించలేదు స్థూలనిర్ణయాలు చేయగలిగినది. జీవోత్పత్తి ఈ భూమండలంపై ప్రత్యేక పరిస్థితులలో జరిగిన విధంగా రసాయనిక పదార్థాల సంయోగ క్రియాజనిత చర్యల ఫలితమే. అంతేకానీ ఎవరూ సృష్టించలేదు. ఈసత్యాన్ని శాస్త్రము తెలియజేసింది. జడపదార్థ పరిణామ దశలో ఏర్పడిన జీవము తనపరిణామములో ఎన్నో మార్పులు చెందుతూ అసంఖ్యాకమైన జీవరాసులకు కారణమయిందని శాస్త్రము తెలియజేయుచున్నది.

ప్రారంభ జీవి ఏక కణజీవి. దానికి స్వీయచలనం కొద్దిగా కలదు. దీని అంత ర్భాగము ప్రకృతిలో ఒక అద్భుతము. కణాభివృద్ధిలో ఆకణమే రెండు కణాలుగా విభక్తమగును. ఈ విధంగా జీవం నిరంతరం వృద్ధిని ఉనికిని స్థిరతరంజేసికొన్నది. ఏక కణజీవులనుండి బహుకణ జీవోత్పత్తి పరిణమించింది. ఈపరిణామ క్రమంలో మత్స్యములు ఒక దశలో వచ్చినవి. జీవరాసులు జలంనుండి నేలపైకి వచ్చి సరీసృపములుగానూ, తృణములుగాను, వృక్షములుగాను పరిణామంచెందినవి.

ఆతర్వాత పశువులు, పక్షులు వచ్చినవి. ఇవి యన్నియు ప్రకృతిలో సంభవించిన పరిణామాలేగాని ఎవరూ ఈజీవులన్నిటినీ సృష్టించలేదని శాస్త్రము నిర్ధారించినది. కొన్నిమతాలకు ఈశాస్త్రనిర్ధారణ రుచించలేదు. మ్రింగుడుపడదు. ఒక్క బౌద్ధమతం మాత్రం శాస్త్రనిర్ధారణను అంగీకరించుతుంది.

ఏక కణజీవినుండి బహు కణజీవులు ఏర్పడిన కోట్ల సంవత్సరాలకు మత్స్యములు వచ్చినవి. మత్స్యములో మెదడు గలదు. ఈమెదడు ప్రాథమికదశలో నున్నది. మత్స్యము దృశ్యము, స్పర్శ శక్తులు కల్గియున్నది. జీర్ణమండలం కల్గియున్నది. ఇతర జీవులను చూడగల నేత్రముకూడా సంతరించుకొన్నది. నేత్రములద్వారా దర్శించి ప్రమాదాలనుండి తగు రక్షణా చర్యలు చేసికోటానికి చలనావయవాలు స్పందనాశక్తిని కల్గియున్నవి. మెదడు ఈవిధులను నియంత్రించుతుంది. ఈనియంత్రణయొక్క ప్రాథమిక విధి నిర్వహణ అంతర్భాగాలను నియంత్రించే శక్తి మెదడుకు ప్రారంభమైనది ఈమత్స్యాలలోనే. హిందూమతంలోని దశవతారాలు మత్స్యావతారంతోనే ప్రారంభం అగుట గమనార్హం.కొన్నివందల కోట్ల సంవత్సరాల పరిణామ క్రియలలో అనేక మార్పులు చెందుతూ తుదకు మానవునిలో మెదడు మహాఅద్భుతమైన ప్రకృతి ప్రసాదించిన పరికరముగా వచ్చినది. ఇంతశక్తిమంతమైన అద్భుతమైన పరికరం ప్రకృతిలో మరొకటి రాలేదు .

మెదడుకు ఆలోచనగలదని చాలామంది విద్వాంసులు భ్రమించుతారు. దీనిలో సత్యములేదు. మెదడు సంగీతపరికరములాంటిదని కొందరు పండితులు చెప్పుతారు. సంగీత పరికరం – వీణ, ఫిడేలు మొదల గునవి. వీణకుగానీ ఫిడేలుకు గానీ సంగీతం వచ్చునా అనేది ప్రశ్న. వాటిద్వారా సంగీతాన్ని వినిపించవచ్చును. వినిపించేది సంగీత విద్వాంసుడు. అలాగే మెదడుద్వారా ఆలోచనలు జరిపించేది మనస్సు అనే సత్యము విద్వాంసులలో కూడా చాలామందికి తెలియదు. ఇందులో ఆశ్చర్యములేదు. కారణం మెదడుపై జ్ఞానం ఇంకా అందరికీ తెలియునందున .

ఒకే వాద్యంపైన భిన్న ప్రమాణాలు గల సంగీత-విద్వాంసులు భిన్న రకాలైన సంగీతాలను, గీతాలను ఆలాపించినట్లుగా ఒకే మెదడుపై భిన్నమనస్సులు భిన్నమైన ఆలోచనలు కల్గించును. ఏవ్యక్తి మనస్సు ఆవ్యక్తిదే. ఇతరుల మనస్సులు వచ్చి ఈవ్యక్తిలోని మెదడుమీద పనిచేయవు. కానీ ఒకే సంగీతపరికరము పైన అనేకమంది సంగీత విద్వాంసులు అనేక రీతులలో సంగీతాన్ని వినిపించగలరు. సంగీత విద్వాంసుల స్థాయీభేదాలు వారిప్రత్యేకతలు ఒకే పరికరంపైన భిన్నరీతుల్లో సంగీతంలో

కనుపించును. పరికరాన్ని బట్టి నాదం వుంటుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని బట్టి మనశ్శక్తిని బట్టి - ఈరెండు కారణాలవలన ఆలోచన ఉంటుంది. మనస్సు బాగావృద్ధి చెందితే ఆలోచనకూడా అలాగే ఉంటుంది. మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనేకాని మనస్సు ఆలోచనలను కల్గించలేదు. ఆలోచనలకు సంబంధిత కేంద్రాలు మెదడులో అస్పష్టంగా పనిచేసినా అనారోగ్యంగాఉన్నా ఆ ఆలోచనలుకూడా అలాగే ఉండగలవు. **ఆలోచనకు భూమిక మెదడు అయినప్పటికిని అసలు ఆలోచనలు మనస్సులోనే కల్గుతాయని, అవి మనస్సులోనే వృద్ధి చెందుతాయని, ఆలోచనల వృద్ధికి మనస్సే ముఖ్యకారణమని అందరికి తెలియదు.** సునిశితంగా ఆలోచించితేనేగాని ఈ సూక్ష్మవిషయాలు అర్థంకావు. ఆలోచనలకు సంబంధిత కేంద్రాలు మెదడులో చాలా గలవు. ఒక్కో శాస్త్రానికి ఒక్కో కేంద్రముంటుంది. జ్ఞాపకానికి సంబంధిత కేంద్రాలు ఎడమ భాగంలో ఉంటాయి. ఊహాకేంద్రాలు సునిశితవిశ్లేషణా కేంద్రాలు సృజన లేక క్రొత్తగా పరిశోధన చేసే విషయాలకు సంబందించిన కేంద్రాలు వేరు వేరుగానుంటాయి. మాటల కేంద్రం ఒకటి ఉన్నది. ఈకేంద్రం పనిచేయకపోతే మాటలు రావు. నాలుకలో తప్పు ఏమీలేకపోయినా ఇదే జరుగుతుంది. ఇంద్రియాలకు మనస్సుకు మధ్య వారధిగా మెదడు పనిచేస్తుంది. ఏకేంద్రమైనా ఏకారణం చేతనైనా దెబ్బతిన్నట్లయితే దానికి సంబంధించిన జ్ఞానము కూడా దెబ్బతిన గలదు. దీనికి సంబంధించిన ముద్రలు కణజాలములో దెబ్బతినుట వలన ఆ జ్ఞానము మనస్సులోకి రాదు. అంతేగాని మెదడు ఆలోచించదు. ఆలోచన మనస్సు యొక్క సొత్తు. స్వంతము. గుత్త అధికారము మనస్సుకే గలదు. ఇది మానవులకే పరిమితము. అన్య జీవరాసులకు మనస్సు లేదు. ప్రకృతిలో సంభవించే ఘటనల నెదుర్కొనటానికి కలిగే సహజమైన తక్షణ ప్రతి చర్యలు ఇంద్రియాలు అందించే పరిమిత స్పందనా ఫలితమేనని శాస్త్రము తెలియజేయు చున్నది. అంతేగాని వాటికి ఆలోచన లేదు. గడ్డవేస్తే కుక్క బెదిరిపోతుంది లేదా ఎదురుతిర్గి అరుస్తుంది, మీదకు వస్తుంది. ఈ కుక్క చర్యల వెనుక ఆలోచనలుండవు. ఈ చర్యలను కుక్కలోని మెదడు మాత్రం నియంత్రించుతుంది. ఇది దీనిలోని సత్యము. మనిషిలోనున్న మనస్సు ఇంద్రియాలు అందించే జ్ఞానాన్ని చిత్రీకరించగలదు. బాహ్య వస్తుజ్ఞానం నాడీమండలం ద్వారా పంచేంద్రియాలు మెదడులోనికి చేర వేసినపుడు, మెదడు ఆతరంగాలకు స్పష్టతనిచ్చి (అదొక రకమైన చిత్రీకరణచేసి)మెదడులో సంబంధిత కేంద్రాలలోని కణజాలములపై జ్ఞాపకముద్రలుగా భద్రపరిస్తే తిరిగి అవసరం కల్గినపుడు మనస్సు ఆజ్ఞపై ఆముద్రల నుండి పూర్వపు తరంగాల ఆలోచనలు మాటల రూపంలో బయటకు వచ్చును. ఇవి యన్నియు క్షణాంశములో జరిగిపోవును. మెదడు ఒక పరికరము.

ఆలోచనలకు మనస్సు నెలవు. నాడీచలన తరంగములు ద్వివిధ పద్ధతుల్లో సెన్సరీ, మోటారు పద్ధతుల్లో (కల్పిత, అసంకల్పిత) ప్రసారములుగా సాగిపోవును. ప్రతి వెన్నుపూసనుండి ఇరువైపులా రెండు నరములు సమాంతరముగా పోయి శరీరములోని ప్రతి అణువును చేరుకొనును. నరముల స్పర్శలేని అణువులు నశించిపోవును.

మనస్సు మెదడు ద్వారా భావ ప్రసారమును జరుపును. ఏమి చేయాలో మనస్సు చెపుతుంది. ఎలా చేయాలో మెదడు నిర్ణయిస్తుంది. మనస్సు తన సందేశాలను మెదడులోనికి పంపి నాడీ తంతుల ద్వారా సంబంధిత అవయవాలను ప్రేరేపించి పని చేయించును. ప్రసార సౌలభ్యం కొరవడితే మనస్సుడీలా పడుతుంది. తన సందేహాలు, ఆజ్ఞలు కార్యాచరణలోకి రాకపోతే మనస్సు నిస్పృహ చెందుతుంది. పని చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటుంది. మందగించుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి,ఎంత ప్రయత్నించినా జ్ఞప్తికి రాని కారణాన కల్గుతుంది. భౌతిక క్రియలో లోపములవలన జ్ఞప్తి పొరల నుండి భావ ప్రవాహముద్రలు బయటకు రాలేక పోవును.

అన్ని అవయవాల్లోకి పరిసర పర్యావరణ పరిస్థితులకు తగినట్లుగా మారగల్గిన శక్తి మెదడుకు ఎక్కువగా కలదు. మారలేక పోతే ఆ జీవులు అంతరించిపోవును. ఈ కారణం వలననే పర్యా వరణలో సంభవించిన పెను మార్పులకు అనేక జీవరాసులు అంతరించి పోయినవి. అన్నిటికంటే భారీజీవమైన డినోసిరాస్ (రాక్షసబల్లి) షుమారు ఎన్నో టన్నులు బరువు గలది, అంతరించిపోయినది. పురాతత్త్వ పరిశోధనల ద్వారా ఈ బల్లుల ఉనికి తెలియవచ్చినది. అంతరించిపోవటానికి మూలకారణాలను శాస్త్రము ఇంకా పరిశోధించుతూనే యున్నది.

మానవ మెదడు ప్రస్తుతం నెలకొని యున్న పరిస్థితులకు తగినట్లుగా పరిణామం చెందిన పరికరం. కాని ప్రస్తుత మెరుపు వేగంతో అభివృద్ధి జరిగి పోవుచున్న తరుణంలో మెదడులో కూడ అన్ని మార్పులు రావటం జరగని పని. పరిణామ క్రమంలో వచ్చిన మెదడు నెమ్మదిగానే ప్రకృతి సిద్ధంగా మార్పులు తెచ్చుకోగలదు. నూతన శాస్త్రపరిశోధనల ద్వారా మెదడులో మారే పరిస్థితులకనుగుణంగా కృత్రిమంగా మార్పులు తేవటానికి కాలం ఆసన్నమయింది. అట్టి మార్పులను మెదడులో తీసికొని రాగల్గితే శాస్త్ర జ్ఞానాభివృద్ధి వేగము సాఫీగానుండగలదు. వేగగమనము ఆగిపోదు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల కనుగుణంగా మెదడులో కృత్రిమ అనగా శాస్త్రపద్ధతుల ద్వారా(ప్రకృతి పద్ధతులు కాదు) మార్పులు తీసికొనిరావచ్చని శాస్త్రజ్ఞుల నమ్మకం. నేటి సమాజ పరిస్థితులకు కపిల, పతంజలి కాల పరిస్థితులకు తేడాలు చాలా కలవు. విశేషమానవ ప్రేరణతో

శాస్త్రపరిజ్ఞానంతో మెదడులో మార్పులు తేగలిగేది లేనిది భవిష్యత్తు నిర్ణయించాల్సిందే. శాస్త్రజ్ఞుల తీవ్రకృషి వలన ఎంతైనా మార్పు తీసికొని రానగునని అనిపించుచున్నది.

ప్రస్తుత మెదడు శక్తి అపారము. దాని శక్తిలో షుమారు పదవవంతు మాత్రమే ఉపయోగపడుతోందని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనాలు. ఒకే శాస్త్రముకాని, కళగాని పరిశోధన చేసే వారిలో ఇంకా మెదడులో తక్కువ భాగమే ఉపయోగంలోకి వస్తుంది. నోబుల్ బహుమతి గ్రహీతలైన శాస్త్రజ్ఞులు, కవులు, కళాకారులు కూడ పదవ వంతుకంటే తక్కువే మెదడును ఉపయోగించుకుంటున్నారనేది సత్యము. మెదడును పూర్తిగా వినియోగించుకోలేని స్థితిలో మన శాస్త్ర జ్ఞానమున్నది. **అందుచేత నూటికి నూరుపాళ్లు మెదడులోని సమస్త కణజాలాలను ఉపయోగంలోకి తీసికొని రాగల నూతన సాంకేతిక ప్రక్రియకై తీవ్రకృషి చేయాలి.**

మెదడు అలసట చెందినదని, మెదడు పని చేయుట లేదనే మాటలు తరచూ వింటూ వుంటాము. మెదడు అలసట ఎరుగని జీవ పదార్థముతో నిర్మితమైనది. మెదడులో కండరములు లేవు. ఇది విద్యుత్ రసాయినక తరంగాలపై పని చేస్తుంది. ఈ తరంగాలు అలసట కలుగ జేయవు. అలసట శరీరములోని కండరాలకు, నాడీమండలానికి. అవి అలసట చెందినపుడు వాటి ప్రభావము మనస్సుపై బడి మనిషి అలసటగా వున్నట్లు, మెదడు కూడ అలసట చెందినట్లు స్పందించుతాడు. తగిన విశ్రాంతియిస్తే శరీర కండరాలు, నాడీమండలం పోగొట్టుకొన్న శక్తిని తిరిగి పొంది యథాస్థితికి రాగానే అలసట పోయినట్లు అనుపించుతుంది. అలసట మెదడుకులేదు. మనస్సుకు లేదు. **అలుపెరుగని జీవపదార్థము మెదడు.** మనస్సు భౌతికం కాదు. కాబట్టి దీనికి అలుపు అనే సమస్యయేరాదు. మెదడులో షుమారు 1200 కోట్ల కణజాలము కలదు. హెచ్చు తగ్గుల్లో మనుష్యుల్లో ఈ కణజాలముంటుంది.

మెదడుకు గ్రహణ శక్తి పరిమితము. అందుచేత ఇంద్రియములు పంపే వార్తాచిత్రములన్నిటిని మెదడు గ్రహించలేని స్థితిలో పడుతుంది. ఈ పరిమిత శక్తి వలన మెదడు అప్పుడప్పుడు మందకోడిగా పని చేస్తుందనిపించుతుంది. అందువలన పనులు పూర్తి కావు. మనలో నిరాశ ఏర్పడగలదు. ఈ కారణాల వలనఉపయోగంలోలేని మెదడు భాగాలను కార్య పథంలోకి తీసికొని రావలసిన అవసరమున్నది. గ్రహణ శక్తి మనస్సుకు చాలా కలదు. ఈ శక్తికి పరిమితులు లేవు. ఒకరు చెప్పుచున్న మాటలను విన్నప్పుడు మనస్సు వాటిని గ్రహించ గల్గుతుంధి. ఈ గ్రహింపే గ్రహణశక్తి. ఈ గ్రహింపు రెండు విధాలుగా సాగుతుంది. మొదటిది జ్ఞప్తి పొరలలోనికి భద్రపరచు

కోవటం - అనగా చెప్పిన విషయాలను లేక అధ్యయనం చేసిన విషయాలను జ్ఞప్తి ఉంచుకొనుట. రెండవది వివేక శక్తి వలన ఆ విధంగా గ్రహించిన విషయాలపై సునిశిత విశ్లేషణ ద్వారా అంచనాలు కట్టుట. అందులోని సత్యాసత్యాలను, మంచి చెడులను అర్థం చేసికొనుట. మొదటి క్రియలో కొంత భాగం భౌతికమైన మెదడు చేస్తుంది. రెండవ క్రియ పూర్తిగా మనః ప్రేరితమైనది.

పరిణామక్రమంలో కోతి పశువు మెదడును వారసత్వంగా సంక్రమించుకొన్నది. మానవుడు కోతి మెదడును వారసత్వంగా పరిణామంలో తెచ్చుకొన్నాడు. కోతి మెదడుకు ఉపరితల భాగంలో అయిదు పొరలు మాత్రమే కలవు. మానవుని మెదడులో ఆరవ పొర ఏర్పడింది. ఇది ఒక్క రోజులో గాని ఒక్క సంవత్సరంలోగాని అకస్మాత్తుగా వచ్చిన మార్పుకాదు. లక్షలసంవత్సరాల పరిణామ క్రమంలో ఆరవ పొర మానవ మెదడులో ఏర్పడింది. ఇది ఏర్పడిన తర్వాతనే మనిషిలో అహంకారశక్తి ఏర్పడటం, అహంకారమునుండి మనస్సు, సంకల్పము, విశ్వాసం ఏర్పడటం, మనస్సు శాఖోపశాఖలుగా వర్థిల్లి విశేషజ్ఞానాన్ని సంతరించి పెట్టటం జరిగినది. మనస్సులోని భిన్న శాఖలన్నీ కలసి బుద్ధిగా లేక ప్రజ్ఞగా పరిణమించినట్లు శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. బుద్ధి కూడ పరిణామక్రమంలో ఏర్పడిందని శాస్త్రము చెపుతోంది.

శరీరములో అన్ని భాగాలలో (మెదడు మినహా) కణాలలో ప్రతి క్షణము నశించుట, పునర్నిర్మాణం క్రియలు సాగుతూ వుంటాయి. మెదడులో పుట్టినప్పటి నుండి మరణించేవరకు అవేకణజాలాలు పని చేస్తూ వుంటాయి. ఆ కణాలు బాహ్య ప్రపంచంనుండి సేకరించిన జ్ఞాన చిత్రాల ముద్రలు శాశ్వతంగా అట్టి పెట్టుకుంటాయి. ఆముద్రలు (impressions) చెరిగిపోవు. ఇదే జ్ఞాపక శక్తికి ఆధారభూతములు. **కణనశింపులు ఉన్నట్లయితే ముద్రలు కూడ పోవును.** జ్ఞాపకానికిగాని, జ్ఞానానికి గాని ఆస్కారమే వుండేది కాదు. మెదడు నిర్మాణంలో ఇన్ని కిటుకులుండుట చేత జ్ఞాపకం, బుద్ధి వగైరా శక్తులు మనిషిలో సజావుగా పని చేయగల్గుచున్నవి. నాగరకత సాధ్యమయింది. శాస్త్రజ్ఞానం సాధ్యమయింది. ఈ ప్రగతి సాధ్యమయింది.

నిద్రలో ఉన్నపుడు ఇంద్రియ సంకేతాలు రానందువలన మెదడు పనిలో చాలా భాగము తగ్గిపోతుంది. మిగిలిన శారీరపరమైన, అంతర గ్రంధుల పని నియంత్రించటం వగైరా పనులను మెదడు నిర్విరామంగా చేసికొని పోతుంది. **నిద్ర మనిషి కున్నట్లు మెదడుకు కూడ ఉంటే మనిషి పుట్టగానే మరణించే వాడు.** మానవ జాతియుండేది కాదు. ఎన్నో వరాలను ప్రకృతి ప్రసాదించుట చేత మెదడు నిద్ర అనేది లేకుండా 24

గంటలు నిర్విరామంగా పని చేస్తూయుంటుంది. జాగ్రదవస్థ, నిద్రావస్థ మెదడుకు లేవు. శరీరానికి కలవు. మనస్సుకు కలవు.

కోరికలు ఎప్పుడూ కలుగుతూ వుంటాయి. కోరికల వెంట ఆలోచనలు పరుగెత్తుతుంటాయి. కోరికలను తీర్చుకోవటానికి మనస్సు తహతహలాడుతుంది. మనిషి యొక్క సుఖదుఃఖాలకు, కష్టాలకు, కన్నీళ్లకు కోరికలు మూలములు. ఇంద్రియ జ్ఞానంతో కోరికలు ప్రారంభమై మనస్సులో ప్రవేశించి మంచి మార్గాలనుండి వక్రమార్గాలలోకి మనిషిని మరల్చ గల్గుతున్నవి. కోరికలు ఎన్నో రకాలు. మంచివి, చెడ్డవి. సుఖమునిచ్చేవి, దుఃఖాన్ని తెచ్చేవి. కోరికలలో తప్పులేదు. పరిస్థితులను బట్టి కోరికలు మారుతూవుంటాయి. తప్పు అంతా మనస్సుదే. కోరికలో తప్పు అని బుద్ధి విశ్లేషించి తెలియజేసిన తర్వాత ఆ కోరిక వెంట మనస్సు పోతే చెప్పరాని హాని మనిషికి (అహంకారానికి) జరుగుతుంది. అట్టి సందర్భాలలో అహంకారము జాగ్రత్త వహించి మనస్సు ప్రక్క దారులలోనికి వెళ్లకుండా సంకల్ప శక్తి సాయంతో మంచి మార్గంలోనికి తీసికొని రావటం చేయాల్సియుంటుంది. మనస్సుపై ఆధిపత్యముంటేనే గాని అహంకారము ఈ పని చేయలేదు. అందుచేత మనస్సును అదుపుల్తో హద్దుల్లో నుంచుకునే బాధ్యత అహంకారానిదే (అనగా మనిషిదే). చెడు కోరికలను తొలగించుకొని స్వయం రక్షణ కౌశలంతో కీడును కూడ రానీయకుండా చూచుకొని సుఖశాంతులు అహంకారము పొందాలి.

సుఖము వేరు ఆనందము వేరు. ప్రాపంచిక విషయలాలసతకు సంబంధించినది సుఖము. కావలసిన వస్తువులు పొందినపుడు, కోరికలు తీరినపుడు భౌతిక సుఖము కల్గును. ప్రతి సుఖముతో దుఃఖము ముడి పడియుంటుంది. సుఖము అనుభవించే టప్పుడు దుఃఖము కనుపించకపోవచ్చును. తర్వాత అది ప్రత్యక్షమగును. తూర్పు పడమరలు విడదీయ లేనంతగా ప్రతి బిందువు వద్ద ఎలా కలసియుంటాయో అలాగే సుఖదుఃఖాలు కలసి యుంటాయి అని ఋషులు ప్రవచించారు. దుఃఖనివారణే మోక్షమర్గమని కూడ చెప్పారు. అంతర్గత చేతన స్వభావాన్ని అర్థం చేసికొన్నపుడు తృప్తి కలుగుతుంది. అంతఃకరణమైన మనస్సును పూర్ణ స్వాధీనతలోనికి తెచ్చుకొన్నపుడు ఆనందం కలుగుతుంది. మనఃఫలకం నుండి చివరి ఆలోచనను కూడ అంతం చేసి ఆలోచనా రాహిత్యం లేక భావశూన్యంలోనికి వెళ్లినపుడు మహానందం కలుగుతుంది. సమాధిస్థితిలో కలిగే ఆనందమేయిది.

సుఖలాలసత లేక భోగలాలసత అలవాటుగా మారనివ్వకూడదు. అలవాటుగా

మారితే ఉద్వేగం జనించి తద్వారా ఉత్ప్రేరణ కల్గి అహంకారము అనంతమైన అంధకారకుహరాల్లోకి త్రోయబడుతుంది. ఈ దుష్ట కార్యము మనస్సుచేస్తుంది. అందుచేత మనస్సుపోకడలను అహంకారము ఎప్పుడూ కనిపెట్టు తూ యుండాలి.

మనస్సుతో సంబంధము లేకుండా మెదడు తనపని తాను చేసికొనిపోతూ యుంటుంది. మనస్సు అనేది ఏర్పడనపుడు మెదడున్నది గదా. మెదడు అప్పుడూ తనపనిని తాను చేసికొని పోయినది. లేనియెడల మానవ జాతి భూమండలంపైన కనుపించేది కాదు. మనస్సు ఆధీనంలో మెదడుండదు. మనస్సు చెప్పినట్లు శరీర అంగాలను కదల్చ వచ్చును. ఏ పనినైనా చేయవచ్చును. కాని మనస్సు ఏపని చేయించినా, మెదడు మాత్రం పూర్ణ స్వేచ్ఛను అనుభవించుతూ తన పని అది చేసికొని పోతుందని శాస్త్ర జ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. మనస్సు మాట మెదడు లెక్క చేయదు. వినదు. రద్దీ సమయంలో ఒక వీధిని దాటేటప్పుడు మెదడు చేసే పనికి మనస్సు యాదృచ్ఛికంగా యిచ్చే (డైరక్షన్) దిశ నిర్ణయానికి తేడా వస్తే యాదృచ్ఛిక ఘటనలు జరిగి హాని జరుగుతుంది. మనస్సు మెదడు చేసే పనిలో జోక్యం చేసికోరాదు.

మెదడు రెండు భాగాలు. పెద్ద భాగము – పశు వార సత్వ భాగము – క్రింద యుంటుంది. ఇది మెదడులో షుమారు **60%** యుంటుంది. పశు సంబంధమైన మెదడు మానవుని మెదడుపై అప్పుడప్పుడు ఆధిపత్యం పొంది మానవుని పశువుగా మార్చుతుంది. దీనిలో ఆశ్చర్యము లేదు. పశువు మెదడు మోటుది, మూర్ఖమైనది. వారసత్వ లక్షణాలు అప్పుడే పోవుగదా! దీనిపై భాగము మానవుని మెదడు. ఇది **40%** మాత్రమేయుంటుంది. ఇది పశుభాగం కంటె శక్తిమంతమైనది. దీనిలో ఆరవ పొర ఏర్పడిన తర్వాతనే మిగిలిన జీవరాసుల కంటే మనిషి తన ప్రత్యేకతను నిరూపించుకున్నాడు.

జీవరాసుల అలవాట్లు లక్షల సంవత్సరాల కాలం గడచినా మారటం లేదు. ఏ పశువైనా ఎప్పుడూ ఒకే మాదిరిగా అలవాట్లను కల్గియుంటోంది. అలవాట్లు మారవు. అవి జన్మతః ఏర్పడును. అవిమార్చుకోలేవు. ఈ అలవాటు (natural instinct) గా అనగా ప్రకృతి సిద్ధమైన అలవాటుగా మారి శాశ్వతత్వాన్ని పొందుతుంది. ఈ కోవలోనే పశువులు గడ్డితినే అలవాటు, క్రూర జంతువులు వేటాడి పశుమాంస భక్షణం చేసే అలవాటు వస్తాయి. ఈ అలవాట్లలో మార్పులుండవు. మానవులు అట్లుగాక తన పరిసరాలతో ఘర్షణ పడుతూ ఎప్పుడూ తమ అలవాట్లను మార్చుకుంటున్నారు. ప్రకృతి పరమైన అలవాట్ల మార్పిడి కాదు యిది. ఇది స్వచైతన్యంతో కలిగే అలవాట్ల

మార్పిడి. ఇతర జీవరాసులకు చైతన్యం లేదు కాబట్టి వాటి అలవాట్లలో ఎప్పుడూ మార్పులు రావు. గొఱ్ఱె ఎప్పుడూ తలవంచి పచ్చికను తింటూయుంటుంది. మేక ఎక్కువ సార్లు తలలేపి కంపలపైన చెట్లపైన ఆకులను తింటుంది. వీటి అలవాట్లు యుగాలు గడచినా అలాగే మారకుండాయుంటున్నవి.

కోట్లకొలది సంవత్సరాల వారసత్వంగా పశువుల నుండి వచ్చిన పశులక్షణాలుగల పెద్ద మెదడు (మెదడులోని క్రింది భాగము) మానవ మెదడు (పై భాగము) పై ఒత్తిడి తెస్తూ దాని ఆధిక్యాన్ని నిరూపించుకోవటానికి సహజమైన చర్యలు జరుపుతూయుంటుంది. ఈ ఒత్తిడిని తట్టుకొని మానవ మెదడు (చిన్నదైనా) ధీరతతో పెద్ద భాగాన్ని ఎదిరించి నిలబడి తన అస్తిత్వాన్ని కాపాడుకొంటోంది. పశు ప్రవృత్తి మానవ ప్రవృత్తుల మధ్య జరిగే ఘర్షణలు మాదిరిగా ఈ మెదడులో రెండు భాగాలలో జరుగుతూ వుంటాయి. పశువు యొక్క మెదడు ఆధిక్యము పొందితే మనిషి పశువుగా మారి సంచరించుతాడు. ఇది వికృతమైనా వింత కాదు.

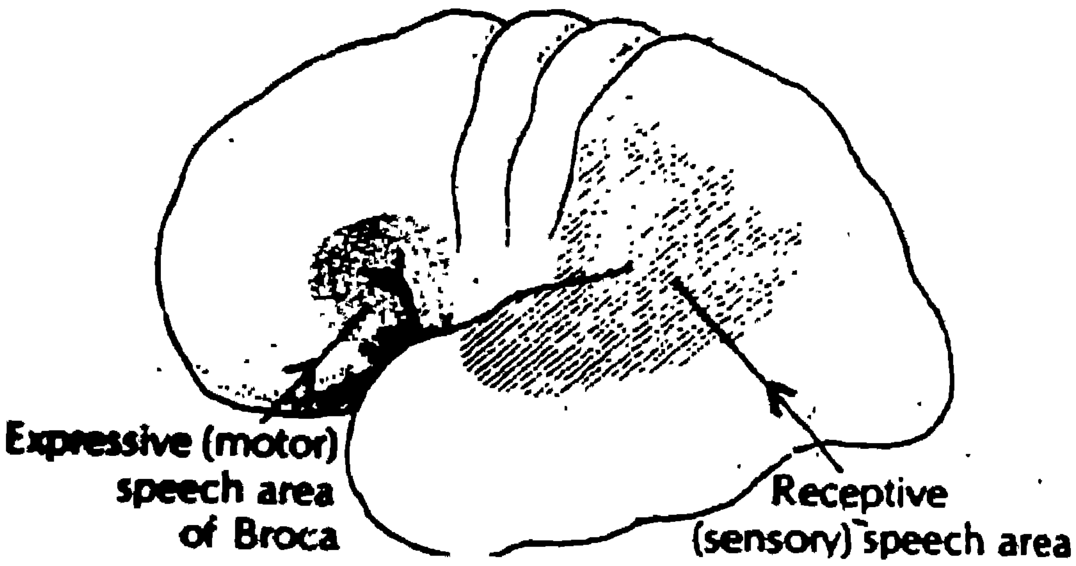
పక్షులు,పశువులు తమనాడీ సంకేతాలను (ఫీలింగులు - అరుపులలోని స్పందనలు - ఆలోచనలు కావు) లక్షల సంవత్సరాలు గడచినా ఏ మార్పు లేకుండా శబ్దాలు (అరుపులు)తోను సంకేతాల (సంజ్ఞలు)తోను తెలియజేస్తూ పరస్పరం ఒకరకమైన విషయజ్ఞాన ప్రసారాన్ని చేసికొంటాయి. మానవులు ఆదిలో అరుపులతోను ఆపైన మనస్సు ఏర్పడిన తర్వాత భాషతోను జ్ఞాన ప్రసారాన్ని చేసికొని పరస్పర సంబంధాలు పెట్టుకోగల్గుచున్నారు.

మెదడు నిర్మాణం మహా అద్భుతం. మానవ ప్రేరితము కాదు. కృతము కాదు. ప్రకృతి పరిణామ క్రమంలో ఇది యొక దశ మాత్రమే. మెదడు సృష్టించబడలేదని శాస్త్రము(science) చెపుతోంది. ప్రకృతి గురించి కపిల మహర్షి చెప్పిన సత్యములు భారతీయ తాత్త్విక చింతనాధిక్యం, ప్రామాణికతను చాటుచున్నవి. మెదడు ఫొటోలు రెండు ఇవ్వబడినవి. ఏ యే కేంద్రాలలోనికి ఏ యే భాగాలు సంకేతాలను పంపుతాయో వివరంగా ఇవ్వబడినవి. పంచేంద్రియాలకు, వాక్కునకు, వివిధ భావతరంగాలకు శాస్త్ర జ్ఞానములకు ప్రత్యేక కేంద్రాలుండును. వివిధ కళలకు, పనులకు వేరు వేరు కేంద్రాలుండును.

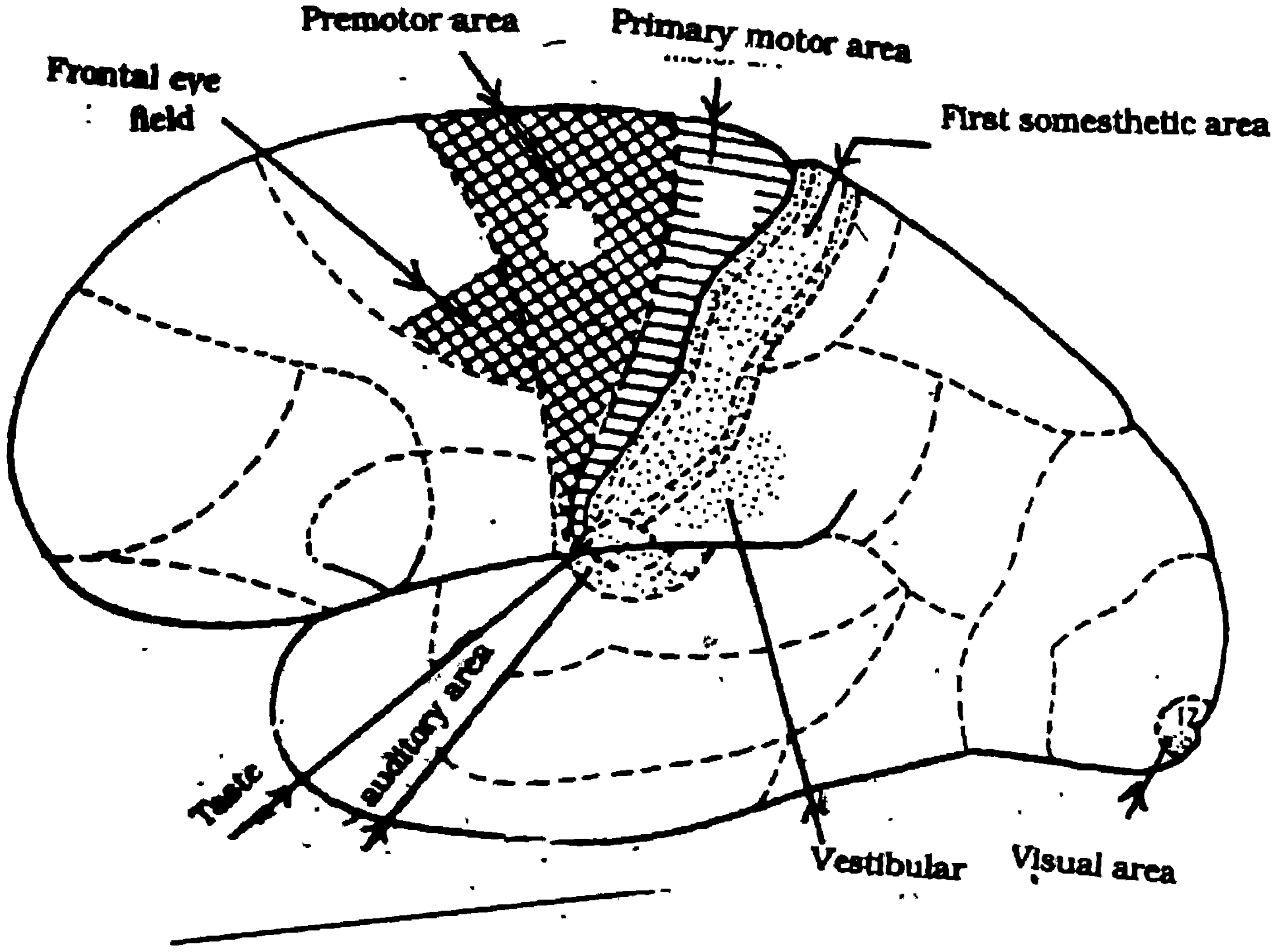
ఇంద్రియాలకు మనస్సుకు మధ్య మెదడు వారధిగా పని చేస్తుంది. మెదడు ఇంద్రియజ్ఞానాన్ని చిత్రీకరించి(edit) మనస్సుకు పంపుతుంది. మనస్సు ఆచిత్రాలను విశ్లేషించి అవసరమైనవాటిని మెదడులోని జ్ఞప్తి పొరలలోనికి పంపుతుంది.

ఈ క్రింది మెదడు రెండు ఫొటోలు యివ్వబడినవి. మొదటి దానిలో మానవ భాగంలో (కార్టెక్సు) వాణికేంద్రము - గ్రహణధారణ భాగములు కలవు (receptive and expressive speech areas) రెండవ ఫోటోలో దృశ్య, ఘ్రాణ, స్వాదన శ్రవణ కేంద్రాలు కలవు. నాడీ చలన భాగములు కలవు. వీటిలో ఆయా భాగాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే పై చెప్పబడిన కేంద్రాలు పని చేసి మనస్సుకు తోడ్పడగలవు. ఈ ఉపరిభాగమే 20 లక్షల సంవత్సరాల పరిణామ గతిలో మానవ మార్పు పొందినది. క్రింది భాగము పశు, కోతి వారసత్వభాగము.

Functional areas in cerebral cortex



.Functional areas in the cerebral cortex



సంకల్పశక్తి (Will - Power) ఆవిర్భావము, పరిణామము

మానవాళి ఇప్పటి వరకు సాధించిన జ్ఞానం విశ్వం యొక్క అంచులను చూడలేక పోతున్నది. అనంత శక్తిభరితం ఈ విశ్వం. ఈ శక్తి అనేక రూపాలలోనున్నది. ఈ విశ్వంలో రేణు అంశ భాగం మనం ఉంటున్న సూర్యమండలం. మన భూమి ఈ సూర్యమండలంలో అత్యల్ప భాగము. మానవుడు మరీ సూక్ష్మభాగము.

కోరిక నుండి మనస్సు ఏర్పడినదని వేదము చెపుతోంది. కోరిక ప్రకృతి సహజసిద్దము. జీవరాసులకు కోరికలు ప్రత్యేకంగా ఏవీ ఉండవు. ఆకలి దప్పులు జీవన పోరాటానికి ప్రేరకములు. అవి ప్రకృతి సహజసిద్ధము. అవి కోరికలుగావు. నిత్యమూ ప్రతి జీవి సలిపే పోరాటములో విడదీయరాని భాగాలు. మానవ వాంఛ, కోరికల్కు జీవరాసుల పరిధిని దాటి మనస్సు నుండి ప్రారంభమయినవి. మానవ కోరికలు కూడ ప్రకృతిలో సహజ సిద్ధమైనవే. నీలో కలిగే కోరికలకు పరిణామక్రమముకలదు. ఇది ప్రకృతి పరిణామ క్రమం మాదిరిది.

చిన్న ఆలోచన కొంచెము కొంచెముగా వృద్ధి చెంది మానవునిలో మరికొన్ని ఆలోచనలకు కారణ భూతమైనది. ఏ చిన్న ఘటన ప్రకృతిలో జరిగినా దాని మూలకారణాలకై విచారణ, అన్వేషణతో చిన్న ఆలోచన శాఖలను తొడిగింది. ఆలోచనలు చిలవలు పలవలుగావృద్ధి చెందినవి. మానవుడు క్రమేపి ప్రకృతిపై పట్టు సంపాదించి ప్రకృతిని తనకు ఉపయోగించుకొనే సృష్టి లేక నిర్మాణ కార్యక్రమం ప్రారంభించాడు. ఈ సృష్టి కార్యక్రమమును క్రొత్త రాతి నాగరకత (Neo Lithic Civilization) గా పురాతత్వ శాస్త్రజ్ఞులు, చరిత్రకారులు వర్ణించి చెప్పియున్నారు.

ప్రకృతిలో దొరికే వస్తువులపై ఆధారపడకుండా మానవుడు ప్రకృతిలోనే ఉత్పత్తులను ప్రారంభించాడు. వ్యవసాయువు, పశుపోషణ, పాలన, వీటికి సంబంధించిన వివిధ ఉత్పత్తి కార్యక్రమములు ప్రారంభమైనవి. సంచార జీవితానికి స్వస్తి పలికి స్థిర నివాసము ఏర్పరచుకున్నాడు. గృహాలను కట్టుకొన్నాడు. ఉత్పత్తుల కారణంగా కుటుంబమేర్పడినది. ఉత్పత్తుల పెరుగుదల ఒక దశకు చేరిన తర్వాత ప్రభుత్వము, ప్రభుత్వం యొక్క వివిధ అంగములు – ముఖ్యముగా సైన్యము ఏర్పాటు కాబడినవి. సమాజం అనేక రీతులలో వృద్ధి చెందినది. ఈ ఆదికాలంలోనే ఋషులు యజ్ఞములు ప్రారంభించినారు. వేదాలలో రాజులు సైన్యాలు యుద్ధాల గురించి అనేక చోట్ల వివరణలు ఇవ్వబడినవి. దీనిని బట్టి సమాజం యొక్క దశను మనము అర్థము

చేసికోవచ్చును.

భౌతిక వాదుల భావం ప్రకారం విశ్వంలోని శక్తి పదార్థమని, ఇదే యథార్థమని. ఈశ్వర వాదుల భావము ప్రకారము ఈ విశ్వము ఈశ్వరసృష్టియని, ఈ విశ్వం వెనుక కనుపించని శక్తి ఉన్నదని అదే భగవత్ శక్తి లేక ఈశ్వర శక్తియని. ఎవరు ఏమతము అనుసరించినా పదార్థము నుండి యే మార్పులు జరుగుతున్నట్లు అందరూ అంగీకరించుతున్నారు. భావాలు, వాదాలు వేరైనా పదార్థము మాత్రము ఒక్కటే గదా! మానవ శక్తులు రెండు రకాలు. ఒకటి భౌతిక శక్తి. ఈ శక్తితో మానవులు అన్నిపనులు చేస్తూ ఉంటారు. రెండవది మానసిక శక్తులు. ఇవి సూక్ష్మమైనవి. ఇవి భౌతిక శక్తులకు ప్రేరణ కల్గించును. ఎవరో దానం చేస్తే వచ్చిన శక్తులు గావవి, ఆశీస్సుల నుండి ఏర్పడిన శక్తులుగావని తెలియును గదా!

మానవుడు ప్రకృతితో ఘర్షణ పడుతూ స్వచైతన్యం పొంది వృద్ధి సాధించినాడు. ప్రకృతి సవాళ్ళనెదుర్కొని ప్రకృతిని వశం చేసికొని దానినితన అవసరాలకు ఉపయోగించుతూ వచ్చాడు. నాగరకత 20 లక్షల సంవత్సరాలక్రితం రాళ్ళతో ప్రారంభమయి నేటికి రోదసి యానం వరకూ పెరిగింది. ఇది యంతయూ భౌతిక జ్ఞానమే కదా. ఈ భూత ప్రపంచంలో బ్రతుకుతూ భౌతిక శకుల్తనుపయోగించుతూ మానవుడు ప్రగతిని సాధించాడు. కాని అభౌతిక శక్తులు వేరే ఉన్నవని భ్రమపడి భిన్నమతాలసృష్టికి కారకుడయి పరస్పర ఘర్షణలకు, హింసాకాండలకు, మారణకాండలకు, నరమేధాలకు పాల్పడి ఘోరవిపత్తుకు కారణమయ్యాడు. నేటిశాస్త్రుజ్ఞాన సాంకేతికాభివృద్ధి ఎంతజరిగినా మతమౌఢ్యము, మూర్ఖత్వం మనిషిని వదలలేదు. ఏమతానికి చెందినా మానవులందరు ఒకటేనని పూర్తి అంగీకృతము కాలేదు.

మానవుడు అహంకారశక్తిని కల్గియుండుట సత్యము. ఇది భ్రమకాదు. మనస్సు అహంకారమునుండి ఏర్పడినది, అలాగే తర్వాత సంకల్పముకూడా అహంకారమునుండి ఏర్పడిందని వివరణలు ఇవ్వబడినవి. మానవుడు తలపెట్టి చేసేప్రతిపని వెనుక సంకల్పముంటుంది. సంకల్పము లేని పని యంటూ ఏదీ యుండదు. సంకల్పము కూడ పరిణామ గతి చెందినది.వేల సంవత్సరాలకు పూర్వము సంకల్పము కొద్దిగానే పనిచేసేది. నేడు అదే సంకల్పము ఊహాతీతమైన శక్తితో అహంకారానికి ఊతమునిచ్చి కృషిలో విజయాన్ని సిద్ధింపజేస్తుంది. సంకల్పము కామము కాదు. నేను ఒక పనిని చేయాలనే నిర్ణయాన్ని బుద్ధి తెలియజేస్తుంది. ఆ పని నిర్వహణలో సంకల్పము అహంకు తోడ్పడుతుంది. నాకు ఇల్లు కావాలి, కట్టుకొనాలి, ఇవి ఆలోచనలు లేక

కోరికలు. కట్టుకొనే క్రియలో నన్ను ముందుకు నడిపించేది సంకల్పబలము. అనగా సంకల్పము నన్ను అనగా అహంకారమును (self)ముందుకు నడుపును. సంకల్పము ఆలోచనే కాదు. ఎలా కట్టుకొనాలి అనేది ఆలోచన. ఈ ఆలోచనా పరిణామమే బుద్ధి. బుద్ధి మార్గాలను చూపుతుంది, తెలుపుతుంది. మనిషి (అహంకారము) పని ప్రారంభించుతాడు. ఆ పని ఎన్ని విఘ్నాలు ఎదురైనా పూర్తిచేయటానికి మనిషే (అనగా అహంకారము) సంకల్పముతోడుతో ముందుకు సాగుతుంటాడు. ఇక్కడ నేను (అహంకారము), ఆలోచన (ఇల్లు కట్టుకోవాలని), ఎలా కట్టుకోవాలో బుద్ధి విశ్లేషించి చెపుతుంది. నేను కట్టుకొనే క్రియలోనికి దిగితే సంకల్పబలం వలన దానిని పూర్తి చేసే వరకు కృషి నేను సాగించుతూనే వుంటుంది. దీనిలో స్పష్టంగా కనుపించే దేమిటంటే నేను (అహంకారము)చేసే పనులలో నాకు సంకల్పశక్తి తోడ్పడితే (ఇది ఆలోచనకాదు, కామముకాదు.) పూర్తి అయ్యేంతవరకు కృషి సాగించుతూనే వుంటుంది. మనస్సు నుండి ఆలోచనలు - కోరికలు పుట్టిన పరిణామ గతిని అర్థం చేసికొంటే పైవిషయాలు బోధపడగలవు. మనస్సు నుండి ఆలోచనలు, ఆలోచన నుండి మాటల్కుమాటల ద్వారా క్రియాచరణ ప్రారంభం అహంచేస్తుంది. అహంకు సంకల్పము, విశ్వాసము సహాయపడును. ఇవి శాస్త్రజ్ఞానమునకు (science) సంబంధించిన విషయాలు. వేదజ్ఞానము కొంచెం భిన్నంగానున్నప్పటికీ ఈ పరిణామక్రమం పైవిషయాలను రూఢిచేసినవి గదా! వేద జ్ఞానం యొక్క విశిష్టత, సారము మానవ ప్రగతిలో ఒక దశలో కల్గిన పరిణామాలే.

ప్రతి మనషిలో స్థాయీభేదాలతో సంకల్పశక్తి ఉన్నది. పని జరగాలంటే మనసు ఉండాలి. ఎలా పనిసాగించాలో బుద్ధి తెలియజేస్తుంది. పని సఫలత పొందటానికి సంకల్పము తోడ్పడుతుంది. కుమ్మరి కుండలు చేయుటలో, సాలి బట్టలునేయుటలో, రైతు పంటలను పండించుటలో, శ్రామికుడు ఉత్పత్తి చేయుటలో - ప్రతి పనిలోనూ సంకల్పము ఉంటుంది. సంకల్పంతోనే పూర్తి అవుతుంది. విద్యార్థికి చదువుకోవాలనే కోరిక గల్గినపుడు ఎలా చదవాలో, ఏమేమి చదవాలో బుద్ధి నిర్ణయిస్తుంది. చదివే పనిలో సంకల్పము ప్రతిక్షణమూ విద్యార్థికి తెలియకుండా ఉత్ప్రేరించుతుంది. ఉత్ప్రేరణ సంకల్పముతోనే సాగుతుంది. పనులన్నిటి వెనుక సంకల్పము పనిచేస్తుందని ఎంతమందికి తెలియును? చాలా కొద్ది మంది జ్ఞానులకు మాత్రమే ఈ విషయం తెలుసును. అశేష జనం ఈ విషయం తెలిసికోకుండా తమ పనులు చేస్తూయుంటారు. ఎంతమంది విద్యార్థులు ఈ సంకల్పాన్ని వినియోగించుకొని తమ విద్యాభ్యాసము కొనసాగించుతున్నారని అంటే

చాలా తక్కువ మంది అని ఒప్పుకో వలసి యుంటుంది.

విశేషకృషిలో, యోజనరూపకల్పనలో, కళలలో, శాస్త్రసాంకేతిక పనుల్లో, చదువుల్లో, దైనందిన పనుల్లో సంకల్పముంటుంది. అధిక సంకల్పశక్తి అధిక సుస్థిరతకు అధిక సఫలతకు కారణమవుతుంది.

ఇట్టి మహత్తర సంకల్ప శక్తిని అందరూ వినియోగించు కొనుట లేదు అని చెప్పుటలో ఆశ్చర్యంలేదు. ఇది సత్యము. అధిక సంకల్పముతో సాగించే కృషిలో ఆకలి దప్పులు కూడ జ్ఞప్తికి రావు. పని పూర్తి అయిన తర్వాత అవి స్ఫురణకు వచ్చును. పరీక్షలు దగ్గర పడేకొలది విద్యార్థులు ఆందోళనకు గురి అవుతారు. తమకు తెలియకుండానే అనగా సంకల్పశక్తితో పరీక్షల కాలములో అధిక కృషి చేస్తూయుంటారు. స్వచైతన్యంతో, వివేకంతో సంకల్ప శక్తి పరిజ్ఞానముతో కృషిచేసిన విద్యార్థులు అధిక ప్రయోజనం పొందగలరు.

సంకల్పాన్ని ఏర్పరచుకొని వృద్ధిపరచుకోవలసిన అవసరం అందరికంటే విద్యార్థులకే ఎక్కువగానున్నది. కారణం వారి భవిష్యత్తు ఈసంకల్ప శక్తి ప్రభావితమయి ఉన్నత స్థితిలోనికి వెళ్లగలదు. మనశ్శక్తులు, బుద్ధి శక్తులు భిన్నముగానున్నా అధిక సంకల్ప శక్తితో కృషి చేస్తే అధిక ఫలితాన్ని పొందవీలగును.

అహంకారము, మనస్సు, సంకల్పము, బుద్ధి భౌతికములు కావు. అన్నీ అభౌతికములే. భౌతికములనుండి జనించినవే. పరిణామక్రములో ఏర్పడినవే. అందుచేత వాటికి రూపాలు, పరిమితులూ ఉండవు. హెచ్చుతగ్గుస్థాయిల్లో అందరిలోనూయుండును. ఈస్థాయిలను వివేకంతో అర్థంచేసికొని తగిన రీతుల్లో కృషిచేస్తే విజయం సిద్ధించుతుందని, సాధించలేనిది ఏదీఉండదని చరిత్ర, మానవుల అనుభవం చెప్తున్నవి.

క్రీస్తు పూర్వము షుమారు 6,5 శతాబ్దముల కపిల మహర్షి, 2వ శతాబ్దం పతంజలి మహర్షి అహంకారంనుండి మనస్సు ఏర్పడిందనే మహత్తర సత్యాన్ని ప్రవచించారు.

మనలోనెలకొని యున్న వివిధ శక్తులను అర్థంచేసికొని ఉపయోగించుకొంటే మన:భవిష్యత్తుకుమనమే అధినేతలమవుతాము.ఏకారణాలచేతనైనా సాధన విఫలత చెందితే అనర్థాలు, తీవ్రనష్టాలు వాటిల్ల గలవు. అప్పుడు క్రుంగిపోరాదు. నిరాశపడరాదు.

మనం చేసే పనులను అంతర్ పరిశీలనతో పరీక్షచేసికొంటూ ఉంటే మానవ

స్వభావం ఏమిటో మనకు తెలియటం వీలవుతుంది. తెలిసి కొనక పోతే తప్పులను దిద్దుకొనుట సాధ్యపడదు. అజ్ఞానం లేక అవిద్య అనే అంధకారంలో ఉండిపోయి సకల దుఃఖాలను అనుభవించవలసిన పరిస్థితి ఎదురౌతుంది.

తప్పులని తెలిసికూడా కొన్ని సందర్భాలలో చేయకుండా ఉండలేము. మంచిమార్గము తెలిసినా ఆమార్గంలోకి పోవుటకు అశక్తులమవుతాము. ఏయేశక్తులు అడ్డు తగులుతాయో ఏయేశక్తులు మనకు అనుకూలించుతాయో అర్థం చేసికొని తగినట్లుగా పద్ధతులు మార్చుకొని మసలుకోవాలి. బుద్ధిని నిశితంగా ఉపయోగించాలి. మనబుద్ధికి విషయాలు అవగతం కాకపోతే ఇతరుల సాయంపొందాలి. దీనినే సాంఘిక చైతన్యం అంటాము. సామాజిక సంబంధాలను సద్వినియోగం చేసికోవాలి.

మనతప్పులను మనం దిద్దుకోగలము. లేనియెడల చీకటి కూపంలోనే మ్రగ్గి పోవలసి ఉంటుంది. అందుచేత నిరంతరం అంతఃపరిశీలన, విశ్లేషణ చేసికోవాలి. జ్ఞానసిద్ధి కార్యసిద్ధికి కారణము కాగలదు. ఈపనులన్నిటిలో సంకల్పశక్తిని జాగృతం చేసి ఉపయోగించుకోవాలి. దీని అర్థం గట్టి పట్టుదలతో కృషి సాగించుటే.

ఏక్రీడలోనైనా, ఏకృషిలోనైనా, ఏవిద్యాసముపార్జన కార్యక్రమంలోనైనా తగిన సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించుట చాలా అవసరం. కార్యసిద్ధి జరుగనప్పుడు నిరాశ చెందకుండాద్విగుణీకృతసంకల్పశక్తితో అనగా ఎక్కువ పట్టుదలతో కృషిసాగించాలి. అనుకున్న కార్యము సిద్ధించుతుంది. ఇది మానవ అనుభవం, నగ్నసత్యం.

మనస్సులో జనించు భావాలు, ఆవేశాలు, కోపాలు వగైరా నాలుక ద్వారా పరుష పదప్రయోగం (కొన్నిసందర్భాలలో పచ్చిబూతులు) చేయించి కీడును తేగలవు. మనస్సు నిగ్రహించుకోగల్గితే తొందర పాటుతో నీచంగా మాట్లాడటం జరుగదు. మనస్సును నిగ్రహించుకొని అదుపులో పెట్టటానికి సాధన చేయాలి. స్వయం కృత లేక వాచా పరాధం తొలగి పోగలదు.

విధిలో విశ్వాసం ఉన్నవారు మంచిమార్గాన్నే ఎప్పుడూ అనుసరించుతారు. స్వశక్తి (అహంకారము) లో విశ్వాసం ఉన్నవారు సంకల్పశక్తి సాయంతో వివిధ మనశ్శక్తులను ఉపయోగించుకొని కీడును రానీయకుండా చేసికొంటారు. విశ్వాసమనేది లేక పోవుటే బలహీనత. విశ్వాసంతో మన భవిష్యత్తును అద్భుతంగా మలచుకోవచ్చును.

మంచి ఏమిటో, చెడు ఏమిటో మనకు తెలియనివిగావు. జరిగి పోయిన తరువాత కళ్లు తెరుచుకోవటం పెద్దలోపం. అజాగ్రత్త, అశ్రద్ధలు బుద్ధిని సక్రమంగా

ఉపయోగించుకోలేవు. అప్పుడు కీడులు వాటిల్ల వచ్చును. మంచి అలవాట్లు చేసికొని మంచి ప్రవర్తనతో మెలగితే ఎట్టి విపత్తులూ కలుగజాలవు.

రోజంతా ఆఫీసులో, పొలంలో, వ్యాపారంలో, ఫ్యాక్టరీలో, చదువుల్లో పనిచేసి అలసట పొందినపుడు (మనస్థిమితము) బుద్ధికుశలతలు లోపించవచ్చును. అట్టి లోటులు చోటు చేసికోకుండా తగు జాగ్రత్తవహించాలి. ఈవిషయంలో తగిన సంకల్ప శక్తితో బుద్ధి కుశలతతో కృషి సాగించితే తప్పులు జరుగనేరవు. కీడువాటిల్లదు.

అనుకోని ప్రమాదములు సంభవించినా, దెబ్బతీసే ఘటనలు జరిగినా సంకల్పశక్తి లోపించినవారు మనో వికల్పులయి సహజసమతుల్య స్థితిని కోల్పోయి కృంగిపోతారు. ఏపని చేయలేని స్థితికి దిగజారుతారు. సంకల్పశక్తితో విషమస్థితులను దాటి యథాస్థితికంటే మెరుగైన స్థితిలోకి వెళ్లవచ్చును. అందుచేత వ్యాపారాల్లోగాని, ఆఫీసుపనుల్లో గాని, విద్యాకార్యక్రమాల్లోగాని అనుకూల పరిస్థితులున్నపుడు పనులు సజావుగా సాగిపోవుట చేత చాలామంది భవిష్యత్తు గురించి ఏమీ పట్టించుకోరు. దీర్ఘకాలిక యోజన వారి మనస్సుల్లో లేనందున ఈ పట్టించుకోక పోవటం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆపనుల్లో అంతరాయాలు కలిగి ఏమీ చేయలేని స్థితిలోనికి త్రోసివేయబడతారు. సంకల్పశక్తి బలంతో ఇట్టి ప్రమాదాలను దాటవచ్చును. అప్పుడప్పుడు యథాప్రకారంగా పనులు సాగిపోగలవు.

మనం చేసే పనులన్ని అనుకోని విజయాలను సిద్ధింపజేస్తే సామాన్యమానవులకు అశ్రద్ధ, లెక్కలేని తనం కలిగి ప్రమాదాలను తెలిసికొని, ఎదుర్కొనేశక్తిని లేకుండా చేసికొంటారు. <u>నష్టాలు జరిగినప్పటి</u> కంటే <u>విజయాలు కల్గినప్పుడు</u> <u>జాగ్రత, శ్రద్ధ</u> ఎక్కువ కావాలి. బుద్ధి కుశలతను బాగా ఉపయోగించుకోవాలి. సంకల్పశక్తిని చైతన్యంగా మార్చి ఎల్ల సమయాలల్లో వాడిగానుంచుకోవటం ఎంతైనా అవసరం. సంకల్పశక్తిని తెలిసికోవటానికి ఇంతకంటే వేరే నిదర్శనాలు ఏమికావాలి?

మన సమాజంలో భిన్న శక్తులు గలవారిని చూస్తూయుంటాము. వీరిలో పూర్ణ శక్తులు కొంతమంది, అర్థ శక్తులు ఎక్కువమంది, అశక్తులు చాలా ఎక్కువమంది ఉంటారు. వీరందరినీ అహంకార శక్తులలో భిన్న నిష్పత్తులలో వున్నవారుగా అర్థం చేసికోవాలి. ఈ తేడాలను బుద్ధి విశ్లేషణతో అర్థం చేసికొని సంకల్ప శక్తిని వృద్ధి చేసికొని లోపాలను దొర్లి పోకుండా ఆపుకోవచ్చును.

ఉన్నత ప్రమాణాలను సాధించు కోవాలనే కోరిక మనస్సులో కలిగినప్పుడు

దానికి సంకల్పాన్ని జోడించి విశ్లేషణాయుత వివేకాన్ని ఉపయోగించి నిరంతర కృషి చేయవలసి యుంటుంది. అప్పుడు ఉన్నత ప్రమాణాలకు చేరుకో వీలగును.

పరీక్షలు దగ్గర పడేకొలదీ విద్యార్థులు ఎక్కువ కృషి చేస్తారు. కొంతమంది విద్యార్థులు కృషికి మించిన ఆందోళన చెందుతారు. ఫలితంగా సమతుల్య మానసిక స్థితిని కోల్పోతారు. అట్టివారు పరీక్షల్లో ఎక్కువ మార్కులు సాధించలేరు, నిరాశకు గురి అవుతారు. కార్యదీక్ష తగ్గిపోయి క్రమేపి మనశ్శక్తులను కోల్పోతారు.

పరీక్షల్లో ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకొన్నవారు తెలివి గలవారుగా అందరూ అనుకొంటారు. మార్కులు రావటానికి తెలివికి సంబంధములేదు. మార్కులు అనేక కారణాల చేత రాకపోవచ్చును. మార్కులు జ్ఞాపకానికే పరీక్ష. జ్ఞాపక శక్తి మనశ్శక్తిలో అత్యల్ప భాగం మాత్రమే. అంచనా కట్టటం కష్టం. షుమారు అయిదు శాతంగా నుంటుందని కొంతమంది శాస్త్రజ్ఞుల (Scientists) అభిప్రాయం. మార్కులు కృషిని చూపగలవు. తెలివి మార్కులపై ఆధారపడిలేదు. తెలివికి అనేక కారణాలు కలవు. పరిశీలన, పరిశోధన, ఊహ, విశ్లేషణ, విచక్షణ, వివేకము వగైరా శక్తులను మిళితం చేసికొంటే తెలివి పెరుగుతుంది. తెలివి బుద్ధి లక్షణము, బుద్ధి స్థాయి సందర్భాన్ని బట్టి తెలివి రాణించుతుంది.

తక్కువ మార్కులు వచ్చి ఉత్తీర్ణులు కాక పోయిన విద్యార్థులు తెలివి తక్కువ వారని నిందించరాదు. ఎక్కువ మంది తల్లిదండ్రులు అనవసరంగా లేక ఎక్కువ మోతాదులో తమ పిల్లలను నిందించుతారు. మానసిక క్షోభలు వారు తమపిల్లలకు కలుగజేసి పిల్లల పరిస్థితులను మరీ అధ్వాన్నంగా చేస్తారు. అప్పుడు తప్పిపోయిన విద్యార్థులు విరక్తి తెచ్చుకోవచ్చును. విరక్తి కల్గితే ఎంత బలవంతంగా చదివించినా మనస్సులోకి జ్ఞానం ఎక్కదు. చదువంటే విముఖత ఏర్పడుతుంది. చదువుకు చివరకు ఎగనామం పెడతారు. అనవసర నిందలు ఎన్నో దుష్ఫలితాలకు దుష్పరిణామాలకు కారణం అవుతాయి. పెద్దలు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

తరగతిలో ప్రథముడుగా ప్రతి విద్యార్థి రాలేడు. ఇది అసంభవం. ఒకరో లేక ఇద్దరో రాగలరు. అకుంఠిత దీక్షతో, స్వయంచైతన్యంతో సంకల్ప బలంతో కృషి చేసే విద్యార్థులు ప్రథమస్థాయి కాకపోయినా దావికి చేరువలోకి రాగల్గుతారు. పై చెప్పిన వాటిని అలవాట్లుగా మార్చుకొంటే ఎంతో ఉపయోగముంటుంది. అలవాటు వలన అప్రయత్నంగా కృషిలోకి వెళ్లిపోయే విద్యార్థికి అవిచ్ఛిన్న ఏకాగ్ర త కల్గి విజయాన్ని సాధించ గల్గుతాడు.

మనశ్శక్తులమాదిరిగానే బుద్ధికి పరిమితులు గాని హద్దులు గాని లేవు. నిత్యమూ పరిమితులు పెరుగుతూ వుంటాయి. ఆపరిమితుల్లోనే అపరిమితంగానున్న బుద్ధిశక్తి పనిచేస్తుంది. ఆ విధంగా పరిమితత్వాన్ని బుద్ధిశక్తి కలిగి వుంటుంది. ఇవియన్నీ సత్యములే. క్లాసులో ప్రథమస్థానాన్ని పొందగల్గటం ఒక్క విద్యార్థికే దక్కుతుంది గదా! అట్టి పరిస్థితుల్లో మిగిలిన విద్యార్థులు చేస్తున్న కృషి ఏమవ్వాలి? వారి కృషి వారిని ఉన్నత ప్రమాణాల సాధనకు చేర్చటానికి నిరంతర కృషితో పాటు, సత్శీలసంపదను మనో ఏకాగ్రతను జోడించాలి. కాని విజయాలన్నిటి వెనుక సంకల్పశక్తి అంచనాలకు మించి పని చేస్తుంది. ఈ సత్యము ప్రస్ఫుటము, బహిరంగము.

అలవాట్లకు మనిషి బానిసలగుట మనం తరచూ చూస్తూనే ఉంటాము. ఒక్కొక్క అలవాటు కాలక్రమేణా కరుడు కట్టుకొని పోయి పాతుకు పోతుంది. అలవాటు ముందుప్రజ్ఞ ఏమీ చేయలేదు. ఉదాహరణకు కొన్ని అలవాట్లు 1. సిగరెట్టు కాల్చడం. మొదట్లో ఏదో అలవాటు చేసికొంటారు బాలుర్రు లేక యువకులు. అలవాటు తప్పు అని తెలిసి కూడ అలవాటులో పడిపోతారు. దీనిని ఎంత ప్రయత్నించినా మానుకోలేరు. దీనివలన ఎన్నో దుష్ఫలితాలున్న వని తెలిసినా మానుకోలేరు. అలవాట్లను చేసికొనేటప్పుడు పర్యవసానాలగురించి ఏమీ పట్టించుకోరు, తెలిసికోరు.

ఆదిలో అయితే అలవాట్లను తేలికగా మార్చుకోవచ్చును. మనస్సు తేలికగా అంగీకరించుతుంది. సంకల్పము ఈ కార్యమును నేరవేర్చగలదు. అలవాటు ముదిరితే మార్చుకోవటం అంత తేలికకాదు. మానసిక బలహీనతలు గలవారు, సంకల్ప బలం అంతగా లేనివారు మార్చుకోలేరు. ఈ అలవాట్లు మనస్సు రెండు దశల్లోనూ పని చేయును. చైతన్యంలోను, ఉపచైతన్యం(Subconscious) లోను పనిచేయును. ఉపచేతనా మనస్సులో అలవాటు గట్టిగా పాతుకుపోతే అట్టి అలవాటును మార్చుకోవటం బ్రహ్మప్రళయము కాగలదు. <u>అందుచేత అలవాట్లను తక్కువ అంచనా వేయరాదు.</u> ఆదిలోనే మార్చుకొనే ప్రయత్నాలు చేయాలి. అలవాటు మనిషిని (అనగా అహంకారమును) తన వైపుకు ఈడ్చుకొని పోతుంది. ముదిరిన అలవాటు నుండి సామాన్యుడు ఏవిధంగాను మారలేడు. సిగరెట్టుకు మించిన అలవాట్లు చాలకలవు. ఆ అలవాట్లు ప్రమాదాలన్నకీడును తీసికొని రాగలవు. అట్టి అలవాటు ప్రారంభ దశలోనే సంకల్ప శక్తి సాయంతో పూర్తిగా వాసన కూడా లేకుండా చేసికోవాలి. ప్రయత్నించితే వీలుపడుతుంది.

మానవుడు స్వతహాగా నేరగాడు గాని పాపిగాని కాడు. పుట్టుకతో అలవాట్లు రావు. నేర్పితే కొన్ని వస్తాయి. కొన్నింటిని స్వతహాగానే నేర్చుకొంటాడు. సమాజంలోని లక్షణాలు మానవునిపై ప్రభావంచేస్తాయి. నేరం చేయటం అలవాటుగా మారితే ఘోర ప్రమాదం కర్తకు, సమాజానికి జరుగగలదు. తాను తిరిగే బృందంలోగాని, తానుంటున్న సాంఘిక పరిస్థితుల్లో గాని నేరాలు జరుగుతూయుంటే వాటి ప్రభావం వ్యక్తిపై పడగలదు. ఆ వ్యక్తి నేరగాడుగా మారిపోగలడు. ఎట్టి దుర్గుణాలనైనా బ్రద్దలు కొట్టి పూర్ణంగా నివృత్తి చేసికోవటానికి సంకల్పయుతమైన కృషి అవసరం. వివేకము సంకల్పాన్ని వృద్ధి పరుస్తుంది. వివేకంతో, సంకల్పంతో ఆదిలోనే నేరప్రవృత్తిని నివృత్తి చేసికోవటం ఎంతో మంచిది.

విశ్వంలో ఒక క్రమ పద్ధతి (order) కలదు. **ఆ పద్ధతి క్రమం తప్పటం కూడా క్రమం (order) గానే జరిగిపోతుంది. దీనినే పరిణామం అని అంటారు.** క్రమ, అక్రమాలుగల ప్రకృతిలో మన సమాజము ఒక భాగము. ఆక్రమాలుండటం, అవి అప్పుడప్పుడు తప్పిపోవటం మనం సమాజంలో చూస్తున్నాము. పాత క్రమాలు మారిపోయి క్రొత్త క్రమాలు ఏర్పడటం ప్రకృతి సహజ లక్షణం (old order yieldeth to the new order - Lord Tennyson - ఉవాచ). దానినే పరిణామం అని లేక మార్పు అని శాస్త్రము(science) తెలియజేయుచున్నది. క్రమ, అక్రమ పద్ధతులను సరిగా అర్థం చేసికొని వాటికి తగినట్లుగా మారి వివేక వంతుడు కృషి చేయాలి.

భావవాదుల ప్రకారం : సంకల్పం స్వతంత్రమైనదని, సమాజానికి సంబంధం లేనిదని, సంకల్పం ద్వారానే విశ్వం ఏర్పడిందని, ఈ పరిణామాలన్నీ సంకల్పం ద్వారానే జరిగి పోతున్నాయనీ, సంకల్పమే అన్నిటికినీ మూలమని - ఆలోచన. ఈ విధంగా ఆలోచనలు చేసినవారు కూడ కొన్ని సత్యాలను గ్రహించగల్గుతున్నారు. ప్రతి సత్యం వెనుక మహత్తరమైన ప్రజ్ఞయున్నదనే విషయం ఉభయులు - భౌతిక వాదులు, భావవాదులు - అంగీకరించుతారు.

శాస్త్ర జ్ఞానము జడ భౌతికంలో కలుగదు. జడభౌతికం పరిణామ గతిలో జీవరాసులు గాను, చైతన్యజీవులుగాను, మానవులుగాను మారిన తర్వాత మానవులలో ఆలోచనలు, చైతన్యం ఏర్పడి శాస్త్ర జ్ఞానానికి అంకురమేర్పడినది. ఈ జ్ఞానం గత 7,8 వేల సంవత్సరాలలో శాఖోపశాఖలుగా వృద్ధి చెంది నేటి స్థితికి చేరుకున్నది. ఈ శాస్త్రజ్ఞానము (science)ను చేతనా భూతోద్భవంగా గుర్తించి సత్యదర్శనము చేసికోవాలి.

ప్రకృతి త్రిగుణ సంభూతమని కపిల, పతంజలి మొదలగు ఋషులు ప్రవచించారు గదా! మన సమాజం ప్రకృతిలో భాగమవటం చేత ఆ త్రిగుణాలే మన సమాజంలో కూడ యున్నవి. అవి వ్యక్తుల్లో వివిధ స్థాయిల్లో కానవగును. వాటిలో సాత్త్విక గుణాలను అందరు విద్యార్థులు కూడ - అలవర్చుకోవాలి. రాజస గుణాలలో ధైర్యం, సాహసం, పోరాటం, దానం వగైరా మంచి గుణాలను కూడ అలవరుచుకోవాలి. తామసగుణాలను దగ్గరకు రానీయ కూడదు. ఈ మంచి గుణాలను అలవర్చుకొని కృషిచేస్తే ప్రగతి సాధ్యమవుతుంది. అన్ని కృషుల వెనుక సంకల్పముంటుంది. సంకల్పశక్తి లేనిదే ఏ పని జరుగదు. అభివృద్ధి అసలేలేదు. అభివృద్ధి శూన్యం నుండి రాలేదు. రాదు. సంకల్పం కూడ శూన్యం నుండి రాలేదు. అహంకారశక్తి నుండి వచ్చినది. అహంకారము పనులకు తోడ్పడుతుంది. అహంకారము, మనస్సు, బుద్ధి, సంకల్పము - ఈ నాలుగు మానవునిలోనే కలవు. ఈ సత్య దర్శనము విశేషమైన ఆనంద అనుభూతులన్నిగలదు. చరిత్రలో మాహాపురుషుల సంకల్పశక్తి మనం చదువుకొన్నాము. ప్రస్తుత కాలంలో దానిని చూస్తున్నాము. సంకల్ప శక్తి చరిత్ర గతిని మార్చిన సందర్భాలు చాలా గలవు.

అమెరికా అధ్యక్షుడైన అబ్రహాంలింకన్ మహాపురుషుడు. నీగ్రో బానిసత్వ నిర్మూలన తన అసమాన సంకల్ప శక్తితో సాధించి మహనీయుడైనాడు. 1917లో రష్యా సామ్రాజ్యంలో విప్లవం తెచ్చి 14 సామ్రాజ్యవాద దేశాల దండ యాత్రలను ఎదుర్కొని ఓడించిన లెనిన్ మహాశయుడు సామ్యవాద వ్యవస్థ స్థాపన తన వజ్ర సంకల్పశక్తితో సాధ్యం చేయగలిగాడు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో ప్రళయ భీకరమగు జర్మన్ హిట్లర్ దాడిని పారిశ్రామికంగా వెనుకబడినప్పటికిని దేశ భక్తిని ప్రేరేపించి ఉత్తేజ పరచి సోవియట్ యూనియన్‌లో ప్రతి పౌరుని ఒక యోధునిగా జేసి తన అసమాన సంకల్ప శక్తితో జోసఫ్ స్టాలిన్ నాజీ జర్మనీని ఓడించి చరిత్ర గతిని మార్చగలిగాడు. అంతా సంకల్పశక్తితోనే విజయం సాధ్యమయినది. చరిత్రలో అతని సంకల్ప శక్తి శాశ్వత కీర్తిని పొందినది. రవి అస్తమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని ఎదుర్కొని భారతీయుల నందరినీ చైతన్య వంతులుగాను పోరాట యోధులుగాను తన అహింస సత్యముల ద్వారా మార్చి తన చేతి కర్రతో ఓడించి స్వాతంత్ర్యాన్ని సాధించటానికి ముఖ్య కారణమైన గాంధీ నాయకత్వం - అతని సంకల్ప బలం చరితార్థమైనది.

ఈ విధంగా సంకల్ప శక్తి భిన్న వ్యక్తులలో భిన్న మార్గాలలో భిన్న కాలాల్లో అవతరించి చరిత్రగతిని మార్చగలిగినది. ఈ సత్యదర్శనము అభిలషణీయము, ఆదరణీయము, అనుభవీయము.

సంకల్పశక్తి వృద్ధి - సాధనా మార్గాలు

1. ప్రతి వ్యక్తి కొంత మేరకు సంకల్పశక్తి కల్గియుంటాడు. ఈ శక్తి ఏమిటో ఎంతయుంటుందో ఆ వ్యక్తికి సామాన్యంగా తెలియదు. బహుళజనానికి ఈ సంకల్పశక్తి గురించి తెలియదు. మనో నిబ్బరంతోను, శ్రద్ధతోను సంకల్పశక్తి వృద్ధిని చేసికోవాలి. ఈ కృషిలో తొలి దశలో అసఫలత కలిగితే దానిని అడ్డుగావించుకొని నిరాశ చెందకూడదు. ఆలస్యమయిందని, కాలాతీతమయిందని, అకాలమని తలపోయరాదు. వృద్ధి సాధనను సడలనివ్వరాదు. విధి వంచించిందనే అపోహలు రానీయకూడదు. లక్ష్యసిద్ధికి తోడ్పడటానికి సంకల్పానికి నిర్దుష్టమైన కాలం పడుతుంది. ఈ వ్యవధి చాలా అవసరం.

2. సత్యదర్శన సాధన విధి లిఖితంపై ఆధారపడిందని అనుకోకుండా ప్రతి పనిని వివేకంతో విశ్లేషించి తగిన నిర్ణయాలను తీసికొని కృషి సాగించితే సంకల్పశక్తి వృద్ధి చెందగలదు.

3. సంకల్పశక్తి వృద్ధికి మనస్సును స్థిరంగానుంచుకొని ఎట్టి వ్యామోహాలలోనికి పడనీయకుండా చూచుకోవాలి. ఈ కార్యక్రమాలలో వివేకం సాయపడగలదు. మనశ్శక్తికి పరిమితులు లేనట్లుగానే సంకల్పశక్తికి కూడ పరిమితులు లేవు.

4. భ్రాంతి, భ్రమలకులోనైనపుడు మనస్సు నిస్సారము కాగలదు. సంకల్పము వృద్ధి చెందకపోగా క్షీణించును. సంకల్పానికి మనోబలం, వివేకం ప్రాథమిక భూమికలు. సత్‌శీల ప్రవర్తనము మనశ్శక్తిని వృద్ధి చేసి సంకల్పాన్ని వృద్ధి చేయగలదు. సత్య మార్గాన నడవటం, సత్య ధర్మాన్ని ఆచరించటం వలన సంకల్పశక్తి వృద్ధి పొందగలదు.

5. త్యాగనిరతి మనిషి యొక్క శీలశక్తిని, సంకల్పశక్తిని వృద్ధి చేయగలదు. తనకున్న దానిలోకొంత భాగాన్ని ఆర్తులను ఆదుకోవటానికి అర్పణ చేయటం త్యాగం యొక్క ముఖ్యలక్షణం. స్వీయ ప్రయోజనాలను ప్రక్కన పెట్టి అన్యుల బాధానివారణ కోసం అర్పణ చేయుటయే త్యాగము. ''సొంత లాభం కొంత మానుక పొరుగు వానికి తోడుపడవోయ్'' అని ప్రముఖ కవి చెప్పిన విషయం త్యాగం గురించియే. త్యాగాన్ని కొంతగానైనా అలవాటు చేసికోవాలి.

6. అశ్లీల భావాలు సంకల్పశక్తికి క్షీణత తెచ్చును. వాటిని మనస్సు నుండి బయటకు నెట్టి వేసి సత్ శీల భావాలను అలవర్చుకొంటే సంకల్పశక్తి పెరుగగలదు.

7. దైవవాదులు, నిరీశ్వర వాదులు, ప్రకృతి వాదుటు వారి వారి రీతులను బట్టి సంకల్పశక్తిని వృద్ధి పరచుకోవచ్చును. సంకల్పానికి విఘాతం కల్గితే దైవ వాదులు ప్రార్థన ద్వారాను, నిరీశ్వరవాదులు సత్యోన్ముఖులై బుద్ధి శక్తితోను, ప్రకృతి వాదులు కారణాలనన్వేషించి ప్రకృతి సిద్ధమైన పద్ధతుల ద్వారా కృషి సాగించుతూ దోష నివారణ చర్యల ద్వారా విఘాతాలను దాటి సంకల్పశక్తి ని వృద్ధి చేసికోనగును .

8. గత తప్పిదాలను గురించి అనవసర ఆందోళన చెందకూడదు. వాటికి గల కారణాలను నివారణ చేసికోవాలి. ఆందోళన నివారణ వలన సంకల్పం వృద్ధి పొందగలదు.

9. అనుకోని ప్రమాదములు సంభవించినపుడు మనస్సు గాయ పడగలదు. అట్టి సందర్భాలలో మనోల్లాస కార్యక్రమాలు క్రొత్తవాటిని అనుసరించి గాయాలను మాన్పించటం ద్వారా సంకల్పశక్తికి జరిగే విఘాతములు నివారించనగును. సంకల్పము సాఫీగా వృద్ధి పొందుతుంది.

10. భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచనలు ప్రస్తుతాన్ని నిర్వీర్యం చేసే అవకాశాలు కల్గించును. ప్రస్తుతాన్ని సఫలీకృతం చేసినందు వలన సంకల్పము నిరాటంకముగా వృద్ధి చెందగలదు. భవిష్యత్తు గురించి అనవసరకాలయాపన చేయరాదు.

11. ఘటనలేవైనా మనఃక్షోభలను సృష్టించితే, అట్టి సంక్షోభాలను నివారించు కోవటానికి వెంటనే పూనుకోవాలి. సంకల్పము నిరాటంకముగా వృద్ధి-చెందగలదు.

12. తీవ్రమైన పనులవలన కలిగే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటానికి మనోల్లాస కార్యక్రమాలు కల్పించుకోవటం వలన మెదడులోని నూతన కణజాలములకు ఉత్తేజము కల్పించినట్లగును. సంకల్పశక్తి వృద్ధిచెందగలదు.

13. ఆహారము శరీర ధాతు నిర్మాణము చేయును. బలవర్థకమైన సమగ్రమైన ఆహారం ఆరోగ్యంతో పాటు సంకల్పాన్ని వృద్ధి పరచగలదు. ఉపనిషత్తుల కాలంలో ఆహారమే మనస్సుకు ముఖ్యకారణమన్నారు. దాని భావం మనస్సు వృద్ధి చెందుతుందని సంకల్పము కూడ వృద్ధి చెందుతుందని.

14. సనాతన విద్యాకేంద్రాలుగా భాసిల్లిన గురుకులములు బ్రహ్మచర్య ప్రాముఖ్యమును గురించి విశేషించి చెప్పినవి. పరిశుద్ధమైన బ్రహ్మచర్యము సంకల్పశక్తిని వృద్ధి చేయగలదు. యమనియమాలలో బ్రహ్మచర్యము గురించి పూర్ణవివరణను చదివి

విద్యార్థులు ప్రయోజనము పొందుదురు గాక! గురు బోధలు శ్రద్ధగా ఆలకించి శ్రుతి స్మృతుల ద్వారా సత్వర జ్ఞానార్జన చేసి విశేష సంకల్పబలమును పొందవచ్చును. బ్రహ్మచర్యము ద్వారా భోగశక్తి అనగా జననేంద్రియ శక్తి అనంతంగా వృద్ధి చెంది మనస్సునకు ముఖమునకు మహత్తర తేజోవికాసము కల్గించునని శ్రుతులు చెప్పుచున్నవి. ఈ తేజస్సే అహంకారశక్తిని వృద్ధి చేసి మనోనిశ్చలత, కాంతిని కల్గించి సంకల్పశక్తి వృద్ధికి దోహదపడుతుంది.

15. విశేష భౌతిక సంపద పెరిగిన నేటికాలములో సమాజములో చెప్పజాలని రుగ్మతలు, అవాంఛనీయ ఘటనలు, ఆందోళనా కారకములు పెచ్చు పెరిగిపోయి మనస్సును కల్లోల పరచుచున్నవి. అట్టి రుగ్మతలకు,ఆందోళనలకు దూరముగా నుండి ఆరోగ్యాన్ని, మనఃస్థైర్యాన్ని, శుద్ధిని కాపాడుకొనుట ద్వారా సంకల్పశక్తిని వృద్ధి చేసికొనవచ్చును.

16. ఆర్షయజ్ఞముల కాలంలో సాగిన అత్యధిక భోజన పద్ధతికి, దానికి ప్రతిగా జైనమత స్థాపకులు, తీర్థంకరుల బోధనలు స్వల్పాహార సేవన ద్వారా శరీరాదులను శుష్కింపజేసి ఉపవాసవిధానవును ప్రవేశ పెట్టుట - రెండింటిలోని అమితతత్వాన్ని గ్రహించి సంస్కరించి బుద్ధుడు మితాహారాన్ని, యుక్తాహారాన్ని పాటించమన్నాడు. ఈ ఆచరణ ద్వారా మనశ్శక్తులు, సంకల్ప శక్తి వృద్ధి చెందగలవు.

17. అహింస, సత్యము, కారుణ్యము, త్యాగము, పరిశుద్ధత మొదలగు మంచి విలువలను ఆదర్శముగా పెట్టుకొన్న వ్యక్తి అసాధారణ శక్తి సంపన్నుడై తన సంకల్పశక్తిని నిర్భేద్యముగా ఉంచుకొని వృద్ధి నొందింపగలడు.

18. కుటుంబ సభ్యులందరితోను, ఇరుగుపొరుగువారితోను సత్సంబంధాలను స్నేహ బంధాలు పెంచుకొంటే అన్ని శక్తులతో పాటు సంకల్పశక్తి కూడ వృద్ధి చెందగలదు. చెడు పనుల ఊసే ఎత్తరాదు. తొందరపడి తప్పులు చేయటం, ఆ తర్వాత పశ్చాత్తాపం పడటం మంచిది కాదు. వీటి వలన మనశ్శక్తులు సంకల్పశక్తి క్షీణతను పొందును. తొందరను లేకుండా చేసికొని సంకల్పాన్ని వృద్ధి చేసికొనాలి.

19. పనికిమాలిన, దుఃఖ భాజకమైన, నీచమైన, హేయమైన కోరికలు హఠాత్తుగా మనస్సులో ప్రవేశించి అహంకారమును మురికి కూపంలోకి పడత్రోయగలవు. అట్టి దుష్ట భావాలను వెంటనే తొలగించుకొని సంకల్పశక్తికి రాబోయే హానిని రాకుండా చూచుకోవాలి.

20. కాలాన్ని వృధా చేసే బాతాకానీలు (వ్యర్థ సంభాషణలు), వృధాపనులు సదా వర్జనీయములు. అట్టివి బండతనానికి దారి తీసి మనశ్శక్తుల, సంకల్పశక్తి క్షీణతకు కారణము కాగలవు. అందుచేత వాటిని దూరంగానుంచాలి. సంకల్పవృద్ధి మామూలుగా సాగిపోగలదు.

21. మహత్తర మనశ్శక్తిగల విజ్ఞులు అతితక్కువగా మాట్లాడి భౌతిక మానసిక శక్తులను వృధాకానీయరు. అట్టివారి ప్రతిమాట ఒక జ్ఞానదీపిక, శక్తి పుంజముకాగలదు. వారు సదా మాననీయులు. అట్టి వారి సలహాలను సూచనలను పాటించితే సంకల్పశక్తి వృద్ధినొందగలదు.

22. వాగ్వాదాలకు, తగాదాలకు, ఘర్షణలకు దూరంగానుండి మనశ్శాంతిని కాపాడటం వలన సంకల్ప స్థిరత, వృద్ధి కలుగగలవు. మనశ్శాంతికి భంగం జరుగకుండా చూస్తే సంకల్పశక్తి వృద్ధి చెందగలదు. జోక్యం చేసికొనక తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడితే, సాధ్యమైనంత త్వరగా వాటిని పరిష్కరించి బయటపడాలి. చిక్కు సమస్యల పరిష్కార మార్గాలను బుద్ధి చూపెడుతుంది. ఏ సమస్యకు దూరంగానుండాలో, ఏ సమస్యలో ఎంత వరకు చిక్కుకొని ఎంత త్వరగా బయట పడాలో బుద్ధి తెలియజేయగలదు. బుద్ధిని ఆశ్రయించాలి. అన్ని కోణాల్లో ఆలోచించగల బుద్ధి మంచి మార్గము చూపెట్టగలదు. ఆ నిర్ణయాలను అహంకారము ఆచరణలో పెట్టాలి. ఆచరణ, నిర్వహణ, అహంకారశక్తి వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. ఈ నిర్వహణలో సంకల్పం తోడ్పడుతుంది. దాని ఫలితంగా సంకల్ప శక్తి కూడ వృద్ధి చెందగలదు. ఈ పనులను ఈ పద్ధతిలో నిర్వహించితే ఉభయ తారకంగా వృద్ధిని గాంచనగును.

23. కరడుగట్టిన సిద్ధాంతాలకు, భావాలకు, అలవాట్లకు లోనుగాకుండా యుంటూ మనశ్శుద్ధిని, పరిశుభ్రతను కాపాడుకొంటూ చీకటిలోనికి బానిసత్వంలోనికి త్రోసివేయ బడకుండా నిలదొక్కుకొంటూ సంకల్పశక్తిని వృద్ధి పరచుకోవాలి.

24. ప్రత్యాహారం, సంకల్పబలం – రెండూ పరస్పర ప్రవర్థకాలు. ప్రత్యాహారంలో కోరికలను బాహ్య ప్రపంచం నుండి లోనికి మళ్ళించి జ్ఞానేంద్రియాల్కుకర్మలను అంతర్ముఖంగా త్రిప్పినపుడు మనస్సు స్వాధీనంలోనికి రాగలదు. ఈ క్రియలలో సంకల్పశక్తి చాలా వృద్ధి చెందగలదు.

25. అష్టాంగ యోగంలోని చివరి మూడు అంశాలైన ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు సంకల్పశక్తి సాయంతోమనస్సును స్వాధీనంలోనికి తీసికొని రాగలవు. వాని ఫలితంగా సంకల్పశక్తి కూడ వృద్ధి చెందగలదు. ఈ విషయాల వివరణలు ఆయా

అధ్యాయాలలో పూర్తిగా ఇవ్వబడినవి. వాటిని అధ్యయనం చేసి అర్థం చేసికొని లాభం పొందాలి.

26. ప్రాణాయామం - ఇది యోగలో 4వ అంగము. ఆ అధ్యాయములో కాల నిర్ణయం, సాంకేతిక విధానాల వివరణలివ్వబడినవి. పాఠకులు ఒక్కసారి ఆయధ్యాయాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. గాలిని పీల్చి కుంభించటం, రేచించి ఊపిరితిత్తులను ఖాళీగా ఉంచటం - రెండు రకాలుగా కుంభకాన్ని వర్ణించటం జరిగినది. ఊపిరిని ద్రవంగాను, తిత్తులను కుంభంగాను పోల్చి, ఊపిరితిత్తులనిండాగాలిని కుంభించటం కుంభకమని - ఊపిరిని బయటకు పంపి తిత్తులను ఖాళీగా ఉంచటాన్ని బాహ్య కుంభకమని ఋషులు వర్ణించారు. ఈ రెండు కుంభకాలు ఊపిరితిత్తులలోని కణాలను గాలితోను, ఖాళీగాను ఉంచుతాయి. ఆవిధంగా చేసినప్పుడు తిత్తులలోని అన్నికణాలు పూర్తిగా పనిలోనికి వచ్చి ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని పొందగలవు. సాధకుడు పూర్ణాయుష్కుడు కాగలడు. స్వశక్తి, సంకల్ప శక్తి వృద్ధి చెందగలవు. ఇదిప్రాణాయామం యొక్క ఉపయోగము.

కుంభకాలు అభ్యాసము చేయునపుడు శరీరంలో కంపనాలు బయలుదేరి మనిషిని త్రోసివేయగలవు. ప్రకంపనాలు ఇంకా శక్తి మంతమయితే శరీరాన్ని పైకిలేపి క్రిందకు పడవేయగలవు. శరీరము గాయపడగలదు. ఈప్రకంపనాలకు మనస్సు తట్టుకోవటానికి సంకల్పాన్ని ఉత్తేజ పరచాలి. ఉత్తేజం పొందిన సంకల్పంతో మనస్సు త్వరలోనే ప్రశాంతత లోనికి రాగలదు.

సంకల్పశక్తికి మారుగా మరొకటి ఎక్కడా లభించదు. అభ్యాసం ద్వారా ఈ శక్తిని వృద్ధి చేసికోవలయును. పైన చెప్పిన, మీకు నచ్చిన పద్ధతులను, అనుకూలమైన పద్ధతులను అనుసరించిన యెడల సంకల్పశక్తి (will - power) వృద్ధి పొందగలదు. 26 పద్ధతులలో సంకల్ప శక్తి ఎంత కష్టతర క్రియలనైనా సుసాధ్యం చేయగలదు. ఎడతెగని కృషి ద్వారా కార్యసిద్ధి జరిగితే సంకల్ప బలం వృద్ధి చెంధగలదు.

సంకల్ప శక్తి సంతృప్తి కరంగా పెరుగుట లేదనుకొంటే కారణాలను కనుగొని మనస్సులోనికి చొచ్చుకు వచ్చే చెడు ఆలోచనలను, ఆదిలోనే బయటకు నెట్టి వేసి మంచి ఆలోచనలను మాత్రం అట్టి పెట్టుకొనుట ద్వారా సంకల్ప బలం వృద్ధి చెందగలదు. ఎప్పుడు ఏ ఆలోచనలు వస్తాయో ముందుగా నిర్ధారించలేము. మంచి ఆలోచనలనుంచుకొని సత్ క్రియా శీలము ద్వారా లక్ష్యమును సిద్ధింపజేసికొంటే సంకల్ప

శక్తి వృద్ధి చెందగలదు. మనస్సు స్వాధీనంలోనికి వచ్చును. తలపెట్టి చేసిన పనులు విజయవంతం కాగలవు.

సంకల్ప శక్తి వృద్ధిని కొలిచే పరికరము ఎవరూ రూపొందించలేదు. ఎంతవరకు వృద్ధి చెందినదీ తెలియదు. కాని అంత శ్శక్తులను నిశితంగా పరీక్షచేస్తే, వృద్ధి వచ్చిందనే అవగాహనము కలుగ గలదు. ఎట్టి ఒడుదుడుకులు లేకుండా క్రమపద్ధతిలో ఈశక్తిని వృద్ధి చేసికోవాలి. ఇది మిగిలిన మనశ్శక్తులను వృద్ధి చేయుటలో తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యముగా మనస్సును స్వాధీనంలోనికి తీసికుని రావటంలో ఎంతో ఉపయోగపడు తుంది. తొందర పాట్లు భంగపాట్లు కలుగకుండా చూచుక్కోవాలి. సంకల్పము వృద్ధి చెందినపుడు సాధకుడు మనస్సును పూర్తిగా స్వాధీనంలోనికితెచ్చుకొని సకల బంధాల దుఃఖాల, బాధల నుండి పూర్ణ ముక్తిని పొంది అనూహ్యమైన ఆనందాన్ని పొందగలడు.

ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా సంకల్ప వృద్ధి కనుపించక పోతే సాధకుడు చివరి సారిగా ధ్యానమార్గాన్ని ఆశ్రయించాలి. ధ్యానం ద్వారా మనశ్శక్తుల వృద్ధి, సంకల్ప వృద్ధి సాధ్యమగును.

మనస్సును స్వాధీనంలోనికి తీసికొని వచ్చి అహంకార శక్తికి సంధింప చేస్తే యోగసిద్ధి జరుగుతుందని, ఈ కార్యక్రమ నిర్వహణకు సంకల్ప బలం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని ఋషులు భావించారు. అహంకారానికి సంకల్పం మహత్తును తెచ్చి పెట్టగలదని కూడా భావం.

జ్ఞాపక శక్తి

జ్ఞాపక శక్తియొక్క సాంకేతిక పరిజ్ఞానము చాలా వరకు విద్యావేత్తలకు గలదు. కాని మామూలు ధోరణిలోనే వారి కార్యక్రమాలన్నీ సాగిపోతున్నవి. నూతన శాస్త్రీయ సాంకేతిక మార్గాలను అన్వేషించి ఆచరణలోకి తీసికొని రాగల గురుతర బాధ్యత వారిపైకలదు.

మన పరీక్షా విధానాలలో అత్యధిక భాగం జ్ఞాపక శక్తిపై ప్రశ్నలు కావటం అందరికీ తెలియును. అనేక శతాబ్దాలనుండి ఈరీతిలోనే విద్యార్థులకు పరీక్షలు జరుగుచున్నవి. జ్ఞాపక శక్తి యుంటేనే గానీ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు విద్యార్థి వ్రాయలేడు. బుద్ధి (దీనిని గురించి వివరాలన్నీ మొదట్లోనే ఇవ్వ బడినవి - విద్యార్థులు, పాఠకులు మరొక్కసారి చదువుదురు గాక!) లో జ్ఞాపకశక్తి అల్పాంశము మాత్రమే. షుమారు 5 నుండి 10 శాతం వరకుయుంటుందని శాస్త్రజ్ఞుల (Scientists) అంచనా. మిగిలిన శక్తులపై కూడా పరీక్షా కర్తలు తమ విచక్షణా జ్ఞానమునుపయోగించి తగువిధంగా ప్రశ్నాపత్రాలను రూపొందించవలసిన బాధ్యతా భారాన్ని మోయాలి. అదే మాదిరిగా విద్యా ప్రణాళికను మార్పుచేసి విద్యాబోధనలో కూడా తగిన మార్పులను తీసికొని రావలసిన బాధ్యత వారిపైనున్నది. నూతన విద్యావిధానం ద్వారా విద్యార్థుల సమస్త మనశ్శక్తులను అభివృద్ధి చేయగలగాలి. ఈ మార్పులన్నీ అనతి కాలంలోనే రాగలవని నా ఆశ. బుద్ధి శక్తులను గణనీయంగా పెంచే పద్ధతులను సమగ్రంగా పరిశోధించి ఆచరణలోకి తీసికొని రావలసిన అవసరమున్నది. శాస్త్రజ్ఞానం అంతు చిక్కని వేగంతో పెరిగిపోతున్నయీనాడు క్రొత్త విధానం యొక్క అవసరం మరింత పెరుగుతోంది.

జ్ఞాపక శక్తి మనశ్శక్తులలో ఒకటి. అష్టదశలుగా జ్ఞాపక క్రియ జరుగుతుంది. వివరాలలోనికి వెళ్దాం.

1. మనజ్ఞానంలో అత్యధిక భాగం నేత్రం, శ్రోత్రం అందించుచున్నవి. పంచేంద్రియాలు బాహ్యప్రపంచాన్నుండి తెచ్చే ముద్రల చిత్రాలు నాడీమండలానికి చేరును. వెల్తురు కిరణంతో నేత్రము, వాయు శబ్ద తరంగాలతో శ్రోత్రము మనకు బాహ్యప్రపంచ జ్ఞానాన్ని అందించుచున్నవి. వెల్తురు లేకపోతే నేత్రము పనిచేయదు. వాయువు లేకపోతే శ్రోత్రము పనిచేయదు. ఇంద్రియాలన్నీ చేరవేసే సంకేతాలు, ముద్రలు, చిత్రాలు నాడీ మండలానికి చేరును. ఇది మొదటి దశ.

2. రెండవ దశ : నాడీ మండలం జరిపే క్రియ. ఇంద్రియ సంకేతాలను నాడీమండలం మె దడుకు చేర్చును. రెండవ దశ ఇది.

3. మూడవ దశ : మెదడు పని ఇది. ఇంద్రియాల సంకేతాలు నాడీ మండలం ద్వారా వచ్చి చేరిన తర్వాత మెదడు ఆ సంకేతాలను సక్రమ స్థితిలో (order) పెట్టి కూర్పు (editinig) చేయును. కూర్పు చేసిన చిత్రాలను ముద్రలను మెదడు మనస్సుకు పంపుతుంది. మెదడు చేసే మొదటి పనిపూర్తి అయినట్లు.

4. నాలుగవ దశ : మెదడు పంపిన చిత్రాలను, ముద్రలను మనస్సు తన యొక్క శైలిలో లేక రీతిలో తన వివిధ శక్తుల ద్వారా స్పష్టతను పరిపూర్ణతను కల్పించి ఏరిపారవేయవలసిన వాటిని తొలగించి అంతిమ కూర్పు (editing) చేసి భద్రపరచాటానికి మెదడుకు పంపును.

5. అయిదవ దశ : మనస్సు నుండి వచ్చిన తుది చిత్రాలను, సంకేతాలను, ముద్రలను మెదడు తన ఎడమ భాగపు పొరలలో భద్రపరచును. ఆ పొరలలో ఆముద్రలు అన్నీ నిక్షిప్తం చేయబడి ఉండునుభద్రంగా.

6. ఆరవ దశ : ఇక్కడ నుండి స్మృతిక్రియ ప్రారంభం అగును. అవసరం కల్గినపుడు ఆయాచిత్రాలను, ముద్రలను విడుదల చేయవలసిందిగా మెదడును మనస్సు ఆజ్ఞాపించును. ఈవిషయంలో మాత్రమే మనస్సు ఆజ్ఞలను ,మెదడు పాటించుతుంది. మనస్సు యొక్క ఆజ్ఞ ఆరవదశ.

7. ఏడవ దశ : మనస్సు ఆజ్ఞలను పాటించి మెదడు ఆయాచిత్రాలను సంకేతాలను తన పొరల నుండి రసాయన విద్యుత్ తరంగాల ద్వారా విడుదల చేయును. దృశ్యము చిత్రముగ్గా,శబ్దము మాటగాను మారి బయటకు వచ్చును.

8. ఎనిమిదవ దశ: ఈదశలో మనస్సు పని చేయును. మెదడు విడుదల చేసిన చిత్రాలను, ముద్రలను మనస్సు మాటలుగాను, చిత్రాలుగాను బహిర్గతం చేసి జ్ఞానసిద్ధిని కలుగ జేయును.

జ్ఞానము సిద్ధించిన తర్వాత స్థిరపడి మానవాళి కళ్యాణమునకుపయోగపడును. ఈ ఎనిమిది దశలలో జ్ఞాపకం, స్మృతి పనిలోనికి వచ్చును. బాహ్యవస్తువులు, ప్రకృతి పరమైన జ్ఞానవాహికలు, ఇంద్రియాలు, నాడీమండలం, మెదడు, మనస్సు – అన్నీ పనిజేస్తేనేగానీ ఈసమస్త జ్ఞాపక, స్మృతి క్రియలు సాఫీగా సాగవు. వీటిలో ఏ ఒక్కటి లోపించినా జ్ఞానమే యుండదు. అన్యజీవులలో ఈక్రియలుండవు. ఒక్క మాన

వాళిలోనే ఈ క్రియలన్నీ జరుగును. జ్ఞానము మానవుని ప్రత్యేక లక్షణము . ఈ లక్షణము కూడా లక్షల సంవత్సరాల పరిణామ క్రమంలో ఒకానొక దశలో పరిణమించినది. ఈ క్రియలన్నీ క్షణాంశము - క్షణంలో దశలేక శతాంశములో జరిగి పోగలవు. ఊహాతీతమైనవేగమిది.

ఈ బాహ్య వస్తుజ్ఞానం - వ్యష్టిజ్ఞానం. రెండవది సమాజ జ్ఞానం – సమష్టిజ్ఞానం వ్యష్టి జ్ఞానం సమాజానికి చేరి సమాజ జ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. సమాజ జ్ఞానం వ్యష్టి జ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. రెండు రకాల జ్ఞానాలు పరస్పర ప్రవర్ధకాలు. జ్ఞానానికి ఆఖరి దశ అంటూ ఏమీలేదు. నిరంతరం వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ సత్యాన్ని గమనించాలి.

జ్ఞాపకం, జ్ఞప్తినుండి గుర్తుకు తెచ్చుకోవటం (recollection) మనస్సు పనులు. మనస్సు లేనిదే ఈ క్రియ జరుగదు. ఈ క్రియ మనుష్యుల ప్రత్యేకత. ఇతర జీవరాసులకు కావలసి వచ్చినప్పుడు జ్ఞాపకాన్ని నెమరుకు తెచ్చుకునే శక్తిలేదు. ఎందుకనగా ఈ క్రియలు మనస్సుతోనే ముడిపడియున్నవి, మనస్సు మానవ జాతికే ఉన్నది.

మనస్సులు అన్యజీవులకు లేవు. కాని వాటికి జ్ఞాపక ముద్రలు ఇంద్రియాల ద్వారా మెదడులో నిక్షిప్తం చేయబడి ఉండును. ఇది కేవలం గుర్తుపట్టటం వరకు మాత్రమే. ఇతర శక్తులేమీ లేవు. కుక్క, గుఱ్ఱము, గేదె, ఎద్దు వగైరా పశువులు యజమానిని గుర్తుపట్టగలవు. అంతవరకే మెదడు పనిచేస్తుంది. నెమరుకు తెచ్చుకొనే శక్తి - అనగా వాటంతట అవి జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనే శక్తి - లేదు వాటికి. జ్ఞాపకం యొక్క ఆదిమ దశలుగా వీటిని పరిగణించవచ్చును. జ్ఞాపక క్రియ ఆదిమ దశ నుండి పరిణామం చెందుచూ నేటి మానవ స్మృతి వరకు వృద్ధి చెందినది. వివిధ జీవరాసులలో ఈ పరిణామాన్ని గమనించవచ్చును. పశువులకు చైతన్యం, మనస్సు లేవు. ఈ కారణంగా స్మృతి – అనగా అవసరం కల్గినపుడు జ్ఞప్తికి స్వయంగా తెచ్చుకొనే శక్తి – వీటికి లేదు. చిలుక, మైనా పక్షులు మానవుల మాదిరిగా స్వరపేటికలు, అందులో తంతులు కల్గియుండుట చేత చాలాకాలం శిక్షణ ఇచ్చిన తర్వాత కొన్ని మాటలను పలుకగలవు.

జ్ఞాపకం జ్ఞానేంద్రియాలు, నాడీమండలం, మెదడు, మనస్సులపై ఆధారపడినది. ఈ నాల్గింటిలో ఏ ఒక్కటి తిన్నగా పనిచేయకపోయినా జ్ఞాపకముండదు. కలుగదు. అందుచేత జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే ఈ నాలుగు పరికరాలు శక్తి మంతంగా, సునిశితంగా పని చేయాలి. వాటి క్రియా శీలతను పెంచుకోవాలి. జ్ఞాపకం అందరికీ ఒకే స్థాయిలో ఉండదు. హెచ్చుతగ్గులలో అందరిలోనూ కనుపించుతుంది. సాధన చేసిన కొలదీ జ్ఞాపక శక్తి అందరిలోనూ పెరుగుతుంది. సునిశితంగాను పెంచుకోవచ్చును.

స్మృతి క్రియలు రెండు రకాలు. ఒకటి శ్రవణేంద్రియము ద్వారా జరిగే క్రియ. దీనికి శబ్దంతోనే గాని అర్థంతో పని లేదు. అర్థం అనగా మనస్సు యొక్క వివిధ శక్తులు కలసి బుద్ధిగా పరిణమించిన దశలో - బుద్ధి పనిచేస్తే అర్థం కాగలదు. ఈ దశలో శ్రవణేంద్రియము ద్వారానే జ్ఞాపకం నిక్షిప్తం చేయబడుతుంది. జ్ఞాపకం దీర్ఘకాలం నిలవాలంటే పలుమారులు ఉచ్చరించుతూయుండాలి. ఈనాడు వివిధ శుభకార్యాలలో వేద పండితులు ఉచ్చరించే మంత్రాలు శబ్దాలకు మాత్రం పరిమితం. ఆ మంత్రాలకు అర్థం చాలా మంది చెప్పలేరు. బుద్ధిని పనిచేయించని కారణంగా ఈ లోటు - లేక బలహీనత - మనకు కనుపించుతోంది.

రెండవ రకం స్మృతి అర్థ జ్ఞానంతో కూడుకొన్నది. ప్రతి పదమును అర్థం చేసికొనాలి. బుద్ధిని - ప్రజ్ఞను రంగంలోకి దింపి పని చేయించాలి. అర్థం చేసికొన్న తర్వాత ఒకటి రెండు సార్లు ఉచ్చరిస్తే జ్ఞాపకముండిపోతుంది. ఇది అర్థవంతమైన స్మృతి. ఈ క్రియలో చదివేటప్పుడు దృశ్యేంద్రియము, ఉచ్చరించేటప్పుడు శ్రవణేంద్రియము - రెండు ఇంద్రియాలు ఒకేసారి పనిచేయుటవలన జ్ఞాపకం త్వరగా రావటానికి, వచ్చినది స్థిరంగా ఎక్కువ కాలముండటానికి తోడ్పడుతాయి. ఇది అర్థవంతమైన స్మృతి - బుద్ధి పని చేసి ప్రతి పదమునకు అర్థం చేసికొనుట వలన స్మృతి అర్థవంతమే కాకుండా దీర్ఘకాలం మన్నుతుంది. ఈ స్మృతి జ్ఞానం దీర్ఘకాలం నిలుస్తుంది. ఎంతకాలం జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవాలో బుద్ధి నిర్ణయం చేయగలదు. ఈ క్రియను కొద్దిమంది విద్యార్థులు అనుసరించుతారు. చదివే ప్రతి విషయాన్ని అర్థం చేసికొంటారు. ఇది అర్థవంతమైన స్మృతి జ్ఞానం. అర్థంతో పని లేకుండా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటం ప్రథమ దశ. దీనిని విద్యార్థులు ఎక్కువ మంది పాటించుతారు. పద్యాలను లేక పాఠాలను చదివేటప్పుడు పదాలనర్థంచేసికొని చదవరు. అలా చదివితే జ్ఞానం వృద్ధి పొందదని భావించుతారు. కేవలం స్మృతి వరకే యిది పరిమితం. ఈ జ్ఞాపకానికి ఎక్కువ కాలం - సమయం పట్టుతుంది. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేయటానికి ఈ క్రియ ఉపయోగపడదు. ఈ కోవకు చెందిన విద్యార్థులు జీవితంలో ఎక్కువగా రాణించలేరు. వారిమాటలు చిలుక పలుకుల్లాగ మారిపోతాయి. బుద్ధి పని చేయదు. ఇది శ్రవణేంద్రియము ద్వారా జరిగే క్రియ.

దృశ్యేంద్రియము దీనికి భిన్నమైనది. చాలా సునిశితమైనది. ఒక్కసారి చూస్తే కొన్ని ముద్రలు శాశ్వతంగా నిలచిపోతాయి. కొన్ని రెండు మూడు సార్లు చూస్తేనే గాని ఎక్కువ కాలం గుర్తులోనుండవు. చూచునప్పుడు శ్రద్ధనుపయోగించాలి. శ్రద్ధ

అనగా మనశ్శక్తులను బుద్ధి కుశలతను ఉపయోగించి చూడాలి. అప్పుడు దృశ్యం దీర్ఘకాలం స్మృతి పథంలో నిలిచిపోతుంది. మనం తరచుగావాన జల్లులు, మెరుపులు, వీధికుక్కల కరచుకోవటం చూస్తూయుంటాము. కుక్కల అరుపులు వింటుంటాము. ఉరుములు వింటుంటాము. వీటిని గుర్తు పెట్టుకోవలసిన అవసరం ఉండదు. అందుచేత శ్రద్ధగా చూడము, శ్రద్ధగా వినము. నిత్యమూ జరిగే క్రియలు ఇవి.

అయినా కొన్ని ఘటనలు (శ్రద్ధలేక పోయినా) శాశ్వతంగా స్మృతి పథంలో నిలచివుంటాయి. ఉదాహరణకు పెద్ద ఉప్పెన 1925లో సంభవించినది. కృష్ణాజిల్లా దివితాలూకాలో 1977లో సంభవించిన కడలి కెరటాల ప్రళయ విధ్వంసన, వాయు ప్రభంజనం నాకు ఇప్పటికీ గుర్తు. కావాలని గుర్తు పెట్టుకోలేదు వాటిని. అయినా శాశ్వతముద్రలు వేసికొన్నవి అవి. ఇదే మాదిరిగా దాదాపు అందరికీ ఏదో ఒక రకం ముద్ర శాశ్వతంగా నిలచిపోతుంది. చాలాముద్రలు కూడ శాశ్వతంగా నిలచిపోగలవు.

ఒక వ్యక్తి బజారులో తారసపడి ఏదో అడుగుతాడు. మనం ఏదో సమాధానం చెపుతాము. ఈ ఘటనలను మనం గుర్తుపెట్టుకోము. ఇటువంటివి ప్రతినిత్యమూ జరిగిపోతూ వుంటాయి. గుర్తుకు అవసరం కల్గినపుడు మాత్రం శ్రద్ధగా తిలకించుతాము, ఆలకించుతాము. అవి ఎక్కువ కాలం స్మృతి పథంలోనుండిపోగలవు. మెదడులో నిర్ణీత కేంద్రాలలోని కణజాలము మనస్సు చివరి సారిగా కూర్పు చేసి పంపిన తరంగాల ముద్రలను స్వీకరించి లోతు పొరలలో నిక్షిప్తం చేసినపుడు అట్టి జ్ఞాపకం ఎక్కువ కాలముండిపోగలదు. మనస్సు కూర్పు చేసి పంపే జ్ఞానముద్రలను స్వీకరించే కణజాలము చురుకుగాను, శక్తిమంతముగాను, ఆరోగ్యంగాను వుంటే జ్ఞాపకం ఎక్కువ కాలం నిలవగలదు. మెదడులోని కణజాలం చురుకుగాను శక్తివంతంగా నుండి, దృశ్యశ్రవణేంద్రియాలు సున్నితంగా పని చేసి, మనసు ఏకాగ్రతలో పూర్ణ శక్తితో జ్ఞాపకం, మననం చేసికున్నపుడు స్మృతి (recollection) దీర్ఘకాలముండగలదు. దీర్ఘకాలస్మృతి శక్తికి ఇదే మూలరహస్యం.

జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి? ఏదైనా ఒక విషయాన్ని, పద్యాన్ని, పాఠాన్ని అధ్యయనం చేసిగాని, గురుబోధనలు విని అర్థం చేసికొన్న విషయాలుగాని జ్ఞాపకపొరలలో భద్రంగా నిక్షిప్తంచేసికొని అవసరం వచ్చినపుడు మననం చేసికొన గల్గుటను జ్ఞాపక శక్తి అని అంటాము. జ్ఞాపకశక్తి మనశ్శక్తులలో ఒక శక్తి మాత్రమే. మనశ్శక్తులు ఎన్నోగలవు. అందుచేత ఈ శక్తి మనశ్శక్తిలో అల్పభాగము. ఇదే తెలివి అనుకొనుట భ్రమయేకాదు, తప్పుకూడ. మనస్సును ఏ మాత్రం అర్థం చేసికోని

వాళ్లు ఈ విధంగా ఆలోచించుతారు. జ్ఞాపక శక్తికి పరిమితి కలదా? లేదని చెప్పాలి. అంతమాత్రం చేత అనంతము కాదిది. పరిమితిని నిరంతర కృషి ద్వారా మాత్రమే పెంచుకోవచ్చును. ఏ ఒక్కరోజు వృథా చేయకూడదు. జ్ఞాపక ముద్రలు గల కణజాలముల సంఖ్యను పెంచుకొంటే ఎక్కువ జ్ఞాపకం ఉంటుంది. మెదడులోని కణజాలములలో నూటికి 5 వంతులు మాత్రం మనం జ్ఞాపకానికి వాడుకొంటున్నాము. మిగిలిన కణజాలములను వాడుకోవచ్చును గదా. వాడుకొంటే జ్ఞాపకం పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకానికి ఉపయోగించాలి ఎక్కువ సమయాన్ని. ఈ విధంగా చేస్తే దీని పరిమితి పెరుగుతూయుంటుంది. పరిమితి పెరిగింది అంటే జ్ఞానం పెరిగింది అన్నమాట. జ్ఞానంలో వ్యత్యాసములు వ్యక్తులలో స్పష్టంగా కనుపించగలవు. ఈ వ్యత్యాసములు ఉద్దండులలో, శాస్త్రజ్ఞులలో, రాజకీయనాయకులలో మనం స్పష్టంగా చూడగలము. గతంలో ప్రపంచంలోని పండితులను సంభ్రమాశ్చర్యములతో ముంచెత్తిన తత్త్వజ్ఞానులైన బుద్ధునిలో, ఆది శంకరునిలోను ఈ విశేషశక్తిని గురించి గ్రంథస్థము గావించబడినది. 19వ శతాబ్దంలో స్వామి దయానంద సరస్వతి, స్వామి వివేకానంద జ్ఞాపక శక్తి అసామాన్యము, అపూర్వమని ప్రపంచంలోని పండితులు ధృవీకరించారు.

వెల్తురు దృశ్యేంద్రియానికి, వాయువు శ్రవణేంద్రియానికి మూలములు. వెల్తురు, వేడి, వాయువు, జలము, వివిధ ద్రవ్యాల సంయోగఫలితమే జీవోత్పత్తికి ప్రారంభం అని శాస్త్రము తెలియజేయుచున్నది.

ఇట్టి జ్ఞాపకశక్తిని కొలవటానికి ఏమైనా సాధనాలు, పరికరాలు, మీటర్లు కలవా? ఇప్పటివరకు ఇంకారాలేదు. అనతికాలంలో అట్టిమీటర్లు వచ్చే స్థితిలోకి శాస్త్రజ్ఞానం విస్తరించుతోంది. తరాలు గడచే కొలదీ ఈ జ్ఞాపకశక్తి అనేక కారణాల వలన పెరుగుతోంది. మనస్సులో గాఢమైన ఆలోచనలు సునిశితంగా పని చేయటం, సమాజ పురోభివృద్ది వేగాన్ని పుంజు కోవటం వలన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతోంది.

గతంలో ఏకసంధా గ్రాహుల గురించి చదివాము. విన్నాము. అందులో శ్రీనాథ కవి వస్తాడు. బాల్య దశ నుండి యౌవనంలోనికి వచ్చే సరికి సాహిత్య పాండిత్యములో అందరినీ మించిపోయినట్లు, యౌవన ప్రాంగణంలోనే అనగా 16 సంవత్సరాలలోపే మరుత్తరాట్ చరిత్ర వ్రాసినట్లు ప్రమాణాలుకలవు. అతని జ్ఞాపకశక్తి అమోఘమ్ము అసాధారణము. ఏ భాషలోనైనా - తెలియని భాషలోనైనా - ఒక్కసారి వింటేనే దానిని పునశ్చరణ చేయగల సమర్థత వున్నట్లు కథలు ప్రచారంలోనున్నవి. అనగా అతని మనస్సు టేపురికార్డరు లాగ పని చేసిందని దీని భావం. దీనిని బట్టి

మనకు చాలా విషయాలు బోధ పడగలవు. అతని ఏకాగ్రత దీనికి ముఖ్య కారణము. అతడు తన మనశ్శక్తులనన్నిటిని సంయోగింప జేసికొన్న ఫలితమే ఆ అసాధారణ జ్ఞాపకశక్తి. దానిని సమాధి స్థితిగా పోల్చకూడదు. ఆ స్థితిలో మనిషికి కలిగే అసాధారణ శక్తులు ఈ కవికి కల్గినవనుటలో ఎట్టి శంకలేదు.

భావాన్ని, భాషను జ్ఞాపకశక్తి పెంచగలదు. భావము, భాష జ్ఞాపకశక్తిని పెంచగలవు. ఇవి పరస్పర ప్రవర్ధకాలు.

జ్ఞాపక శక్తికి కాలపరిమితి కలదా? దీర్ఘ కాలము మనగల్గటానికి ఏమి చేయాలి? వీటిపై వివరణల్లోకి వెళ్ళాలి.

జ్ఞాపకం కాల పరిమితి మనుష్యుల్లో భిన్న రీతుల్లో నుంటుంది.కొంత మందికి మరు క్షణమే జ్ఞాపకముండదు. స్మృతి పథంలో రికార్డు (ముద్ర) అవదు. మరికొంత మందికి రోజులు మాత్రమేయుంటుంది. మరికొంత మందిలో నెలలు, సంవత్సరాలు జ్ఞాపకముంటుంది. చాలా తక్కువ మందికి సంవత్సరాల తరబడియుంటుంది. ఈ విధంగా భిన్న రీతులలో జ్ఞాపక శక్తి మనుష్యుల్లో కనుపించుతుంది. దీర్ఘ కాలం మనగలగటానికి ప్రధాన కారణం వివేకవంతమైన శ్రద్ధతోను సంకల్పశక్తితోను మనస్సు చేత కృషి చేయించటం, శ్రద్ధ వలన ఏకాగ్రతయే కాకుండా సత్వర జ్ఞాన సిద్ధి కలుగుతుంది. శ్రద్ధ అనగా మనస్సును బుద్ధితో కలుపుటయే. దీనిలో ఎట్టి సందేహము లేదు. కొంతమందికి మరుపు అనేది అలవాటుగాను ఆతర్వాత వ్యాధిగాను పరిణమించు తుంది. ఆ జ్ఞాపక ముద్రలు కణజాలములలో పడక పోవటమే మరుపుకు ముఖ్యకారణము. ఆ ముద్రలు పడితే మరుపు అనేది యుండదు. జ్ఞాపకముంటుంది. శ్రద్ధ లేనందువలన, అవసరం లేనందు వలన, అభ్యాసం చేయనందువలన మరుపు సంభవించుతుంది. కారణాలు తెలిసికొని వాటి నివారణకు కృషి చేస్తే మరుపును లేకుండా చేసికోవచ్చును. జ్ఞాపకం కల్గిన మనిషి వివేకవంతుడు కాగలడు. వివేకానికి జ్ఞాపకం అవసరం. వివేకానికి జ్ఞాపకం కారణం కాదు.

విద్యార్థి దశలో జ్ఞాపకానికి విశేష ప్రాముఖ్యమున్నది. ఎన్నో విషయాలను జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటానికి ఎన్నో తంటాలు విద్యార్థులు పడతారు. అనవసరంగా ఆందోళనలకు కూడా గురి అవుతారు. దీని ఫలితంగా జ్ఞాపకం తగ్గిపోతుంది. ఆందోళనలు మనస్సులో కలిగి మెదడులోని కణజాలములో కల్లోలాలను సృష్టించి అంతక మునుపు నెలకొని యున్న జ్ఞాపక ముద్రలను కొన్నింటిని చెరిపి వేయగలవు. వీటి నివారణకు తగిన కృషి చేసి మరపును పోగొట్టుకొని పూర్వ జ్ఞాపక శక్తిని

బడయవచ్చును. ఇది శాస్త్రము (science) యొక్క విశ్లేషణ.

ఈ రోజు వాతావరణంలో విద్యార్థులలో పోటీలు తీవ్రస్థాయిలో జరుగుచున్నవి. ఒక్క మార్కు తగ్గినందు వలన మెడికల్, ఇంజనీరింగు వగైరా కోర్సులలో సీటు లభించుట లేదు. ఎన్నో ఇబ్బందులకు, బాధలకు విద్యార్థులలో ఎక్కువ మంది గురి అవుతున్నారు. ట్యూషన్లు లేకుండా ఏ విద్యార్థి చదువుట లేదు. కాలేజీలలో చెప్పే విషయాలు అర్థం కాక పోవటంగాని, అంత శ్రద్ధగా అధ్యాపకులు చెప్పక పోవటం గాని సంభవించితే ట్యూషన్లకు అధిక సంఖ్యాకులు పరుగెత్తుతున్నారు. శ్రవణేంద్రియం ఎక్కువగా పని చేస్తున్నది. వివేకం, విశ్లేషణ, సమగ్ర పరిశీలనల ప్రమేయమే లేకుండా శ్రుతి ద్వారా జ్ఞానం కోసం అహర్నిశలు శ్రమించుతున్నారు. నల్గురి దగ్గరకు ట్యూషన్లకై పరుగులెత్త వలసి వస్తోంది. స్వయంగా అధ్యయనం చేసి అర్థం చేసికొనే అవకాశమే లేకుండా పోతోంది. దీని ఫలితంగా యాంత్రికంగా చదువులు చదవటం, సృజన, విమర్శనా శక్తులను ప్రక్కన పెట్టటం జరిగి విద్యార్థులు తమ మేధా శక్తిలోని ప్రధాన శక్తులైన సృజన, ఊహ, సమీక్ష, పరిశోధన, విశ్లేషణా శక్తులను పూర్తిగా విస్మరించటం జరుగుతోంది. ఉత్తరోత్తరా నిర్మాణ కృషిలో చాలా వెనుకబడిపోతున్నారు. నల్గురి దగ్గరకు పరుగులెత్తకుండా ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలు హాస్టలు వసతులు కూడ ఏర్పాటు చేసి అన్ని సబ్జక్టులలో మంచి బోధకులను నియోగించి విద్యార్థుల యొక్క స్వతఃసిద్ధమైన సృజన విశ్లేషణా శక్తులను పూర్తిగా విస్మరింప చేసి మార్కులు తెచ్చుకొనే పద్ధతిలో విద్యా విధానం సాగించుతున్నారు. ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో ప్రతి పట్టణంలోను వందల కొలదీ ఈ సంస్థలు నెలకొని పనిజేయుచున్నవి. ఉన్నత, మధ్యతరగతి అనగా కనీసం 25 నుండి 30 వేల రూపాయలు ఒక్క విద్యార్థిపై పెట్టగల స్తోమత వున్నవారి పిల్లలే ఈ విద్యాలయాల్లో చేరి చదువుకొంటున్నారు. మధ్యతరగతి, పేద వర్గాలు ఈ సౌకర్యాలు పొందలేక చాలా వెనుక బడిపోతున్నారు. ఇదీ నేటి విషమ దుస్థితి.

విద్యార్థుల అధ్యయనపు గదులు ఎంతో శుభ్రంగానుంచుకోవాలి. స్వేచ్ఛా వాయుప్రవాహం నాల్గువైపుల నుండి గదిలోనికి రానివ్వాలి. గదిలో అన్ని వస్తువులను, పుస్తకాలను మంచి - కంటికి ఇంపైన క్రమం (order) లో పెట్టుకోవాలి. గదిలోనికి ప్రవేశించగానే జ్ఞాన కేంద్రానికి వెళ్లుతున్నట్లు భావం కలిగేటట్లుండాలి. గదిలోని క్రమపద్ధతి చదివే విషయాలపై ఆసక్తిని పెంపొందించేలాగుండాలి. శ్రద్ధతో అధ్యయనం చేయాలి. వేదనలను, రోదనలను మనస్సులోనికి రానీయకూడదు. మనస్సును పుస్తకాలపైనే లగ్నం చేయాలి. ఎటూ పోనివ్వకూడదు. కచ్చితముగా పాఠాలపైనే మనస్సు ఉంచుకోవాలి. ఎటైనా పోతే దాని వెంటపడి దానిని తిరిగి తెచ్చుకొని పాఠాలపై

యుండేటట్లు చేయాలి. కచ్చితమైన క్రమశిక్షణతో, ఏకాగ్రతతో, పట్టుదల (సంకల్ప బలం) తో చదవాలి. అప్పుడు జ్ఞాపకశక్తి ఇనుమడించగలదు. మంచి ఫలితము సిద్ధించగలదు. ఏ చిన్న లోపమును రానీయకూడదు.

ఒకే పుస్తకం గంటల తరబడి చదవకూడదు. మెదడులోని భిన్నకేంద్రాలలోని కణజాలములలోనికి ముద్రలను మనస్సు పంపలేక పోవును. ఆ పుస్తకం (interest) పై ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. జ్ఞాపకం చురుకుతనాన్ని పోగొట్టుకొంటుంది. అందుచేత రెండు గంటలు చదివిన తర్వాత మరొక పుస్తకాన్ని చదివితే మెదడులోని క్రొత్త కణజాలము గ్రహణ పని ప్రారంభించుతుంది. పని చురుకుగా జరుగగలదు. జ్ఞాపక శక్తి కొంచెము తీవ్రత పొంది తద్వారా వృద్ధి పొందగలదు.

గంటల తరబడి చదివిన తర్వాత మనస్సు విసుగు చెంది విశ్రాంతికై పరితపించుతుంది. అప్పుడు ఆనంద కార్యక్రమాలలోకి వెళ్లి 10, లేక 15 నిమిషాలు గడిపితే భౌతిక శక్తులు పునర్నిర్మాణత కొంత జరిగి మనస్సు చురుకుగా పని చేయటానికి సిద్ధంగానుండిపోగలదో లేదో విద్యార్థికి తెలుస్తుంది. ఆ భావం కలిగితే వెంటనే మరో పుస్తక పఠనం ప్రారంభించాలి. ఇట్టి విరామాలు, వినోద కార్యక్రమాలు రెండు మూడు సార్లు ఇవ్వటం మంచిది.

సకల మనశ్శక్తుల సంయోగమే బుద్ధి అని మొదట్లో వివరణ ఇవ్వవబడింది. బుద్ధి మనస్సుకంటె వేరుగానుంటుంది . మనోజనితము బుద్ధి. అయినప్పటికినీ బుద్ధి స్వతంత్రమైనది, స్వేచ్ఛగలది. మనస్సు చేసే పనులను అది ఎప్పుడూ కనిపెట్టగలదు. మనస్సులో చెడు ఆలోచనలు ప్రవేశించితే బుద్ధికి తెలుస్తుంది. వెంటనే సంకల్ప బలం, విశ్వాసంతో ఆ చెడు ఆలోచనలను మనస్సు నుండి తొలగించాలి.

బుద్ధికుశలత, తీక్షణత, సమర్థత ఎప్పటికప్పుడు పెంచుకోవాలి. అంటే ప్రతిమనిషీ చేయవలసిన పనియిది. జ్ఞానం పెంచుకొంటే బుద్ధి యొక్క శక్తి కూడ పెరిగినట్లే గదా! బుద్ధి మనస్సు కంటె భిన్నంగాను, వేరుగాను, ప్రత్యేకంగాను ఉంటుంది. భిన్న మార్గాలలోనికి ఆలోచనా తరంగాలను అహంకారము ప్రసరింప చేయాలి. ఒకానొక సమయంలో ఏదో ఒక క్రొత్త ఆలోచన మెరుపులా వచ్చి బుద్ధిని తేజోవంతం చేస్తుంది. ఇటువంటి నూతన భావాల సృష్టినే సృజన శక్తి అని అంటారు శాస్త్రజ్ఞులు. మెరుపు వేగంతో క్రొత్త ఆలోచనలు ప్రవేశించినపుడు వాటి లోతుపాతులను బుద్ధితో పరీక్షించి,విశ్లేషించి మంచివాటిని ఎన్నుకొని నిబద్ధం చేసి వాటిపై నిరంతర పరిశోధన జరపాలి. ఈ పని అహంకారము (self) చేయాలి. అప్పుడే సత్య దర్శనము

కల్గుతుంది. ఋషుల ఆకస్మిక సత్యదర్శనానికి భేదాలుండవు. ఋషుల దర్శనం అంతర్గత సత్యాలలోకి, శాస్త్రజ్ఞుల దర్శనం భౌతిక పదార్థాలలోకి. సత్య దర్శనము ఎవరిలోనైనా ఒకే రీతిలో సాగుతుంది. ఈ సత్య దర్శనమే ధ్యేయంగా పెట్టుకొని నిరంతర కృషి చేస్తే శాస్త్రజ్ఞులు, యోగులు సఫలీకృతులవుతారని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చును.

జ్ఞాపకాన్ని మననం చేసికొనేటప్పుడు సృజనశక్తి అప్పుడప్పుడు మెరుస్తుంది. గత అనుభవాలనుండి జ్ఞాపక శక్తి బలపడుతూయుంటే, బుద్ధిప్రావీణ్యమునుండి సృజనశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రతి వ్యక్తికీ జ్ఞాపకశక్తియున్నట్లే సృజన శక్తి కూడయుంటుంది. సృజన శక్తిని బుద్ధి ద్వారా అర్థం చేసికొనాలి. అహంకారశక్తి దానిని వృద్ధి పరచుకోవాలి. అహంకారశక్తి అంటే మనిషిగా అర్థం చెప్పుకోవచ్చును. సృజన శక్తికి ఊహ చాలా అవసరం. ఊహించి క్రొత్త పనులు మొదలు పెట్టాడు ఆది మానవుడు. నాగరకత ఊహతో ప్రారంభమయినది. పెరుగుతూ నేటి స్థితికి వచ్చినది. వీటితో పాటు జ్ఞాపకశక్తి కూడ పెరుగుతూ వచ్చింది. జ్ఞాపకం లేకపోతే బుద్ధి పని చేయలేదు. జ్ఞాపకం వీటన్నిటికి అవసరం. జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి మార్గాలలోనికి వెళ్దాము.

జ్ఞాపక వృద్ధికి మార్గాలు

జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధి పరచటానికి మార్గాలు చాలా కలవు. వాటిలో ముఖ్యమైన వాటిని ఈ క్రింద ఇస్తున్నాను. విద్యార్థులు,విద్వాంసులు వాటిని అధ్యయనం చేసి వారికి నచ్చిన, తగిన మార్గాలను అనుసరించగల్గితే వారి వారి జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసికొనవచ్చును. విద్యాధికారులు, ప్రభుత్వము వీటిని గుర్తించి వీటిని విశ్లేషించి నూతన విధానంలో ప్రవేశపెట్టి జ్ఞాపక శక్తిని శక్తిమంతము, అర్థవంతము చేయాలి. వయస్సు మళ్లినవారు అనగా 60 సంవత్సరములుపై బడినవారు కూడా ఈతెల్పిన సూచనలలో వేటిని అనుసరించినా జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి చెందగలదు. జ్ఞాపకానికి వయస్సుకు సంబంధములేదు. ఏ వయస్సులోనైనా వృద్ధి పరచుకోవచ్చును. బాలలలోను, యువకులలోను జ్ఞాపకం అతివేగంగా వృద్ధి చెంది ఎక్కువకాలం నిలువ వుండగలదు. కారణం ఈ శక్తి మనశ్శక్తిలో ఒక భాగమే కనుక. మనస్సు బాలల్లోను, యువకుల్లోను అతివేగంగా వృద్ధి చెంది అనంత శక్తి సంపన్నతను సంతరించుకొంటుంది. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు, ప్రాథమిక ఉపాధ్యాయులు బాలలకు మంచి క్రమశిక్షణతో విద్యనేర్పిన యెడల ఈ శక్తి అతిత్వరగా వృద్ధి కాగలదు. జ్ఞాపక వృద్ధి ప్రభావము మిగిలిన శక్తులపై పడుతుంది.

1. ఆహారము : సమీకృత ఆహారం శ్రేష్ఠము. సాత్త్వికాహారము చాలా మంచిది. అన్ని విటమినులు, లవణములు, లోహములు, మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థములు, క్రొవ్వుపదార్థములు గల సమగ్రపోషక పదార్థాలుగల ఆహారం అవసరం. ఆహారం తగినంతగాను మితంగాను తీసికొనాలి. ఎక్కువ తక్కువలు రానీయకూడదు. అందరికీ ఆహారము ఒకే తూకంగానీ, ఒకే రకంగానీ పడదు. కుదరదు. భిన్నతత్వాలను బట్టి మార్పులు చేస్తూ ఉండాలి. ఆరోగ్యం జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలి. ఆహారంలో ప్రతిరోజూ మార్పులు చేయరాదు. కూరగాయలు ఆకు కూరలతో కలిపి ఎక్కువగా తీసికోవాలి. నూనెలో వేపుడు వేయించుట మంచిదికాదు. వేపుడులో విటమిన్లు నశించిపోయే ప్రమాదం కలదు. సాధ్యమైనంత వరకు <u>ఉడకబెట్టుకొని తినటం మంచిది.</u> భారీ శరీరం కలవారికి ఎక్కువగాను, తూకం తక్కువ వున్నవారికి తక్కువగాను ఆహారం - ఎవరికి సరిపడినంతవారు - తీసికోవాలని శాస్త్రము (science), అనుభవం, బుద్ధి ఈ ప్రమాణాలను తేల్చి చెప్పగలవు.

వివరాలు - ప్రతిరోజు ఉదయం కనీసం అరలీటరు ఆవుపాలు - దొరుకక పోతే పితికిన గేదెపాలు, అవీ లభ్యం కాకపోతే పాట్లాల్లోని పాలు కాచి చల్లార్చి తీసికోవాలి. పశువుల నుండి పితికినపాలు లభ్యమయితే పితకగానే తీసుకొనుట చాలా ఉత్తమం. ఆ పాలను కాచనవసరం లేదు. ఈ పాలతో రెండు కోడిగ్రుడ్లు - పచ్చివి - పచ్చసొనతో - తీసికోవాలి. నేటి ఫారములోని కోడి గ్రుడ్లు శాకాహారము క్రింద పరిగణించబడుతున్నవి. ఎందుకనగా కోళ్ళకు వేసే మేత, ధాన్యములు, పప్పులు, నూక, తవుడు, ఆకుకూరలు వగైరా కాయగూరల సంబంధమైనవి కాబట్టి ఆహారాన్ని తిని కోడి గ్రుడ్డుగా మార్చుతుంది. <u>కోడి గ్రుడ్డు సంపూర్ణ సమీకృత ఆహారమని శాస్త్రము (science) తెలియజేయుచున్నది.</u> కోడిలోని జీర్ణమండలం గ్రుడ్డురూపం లో అన్ని లవణములు, విటమినులు గల నిర్జీవ పదార్థమును మనకు అందించు చున్నది. దీనిని సాత్త్వికాహారముగా శాస్త్రజ్ఞులు (scientists) పరిగణిస్తున్నారు. తేలిక శరీరం గలవారు ఒక గ్రుడ్డుతో సరిపెట్టుకోవచ్చును. ముఖ్యముగా హిందూమతములోని బ్రాహ్మణులు, వైశ్యులు ఈ ఆహారాన్ని తీసికోలేరు. మత పరమైన భావాలను తిరస్కరించటం చాలా అవసరం. మన చర్యలన్నీ జ్ఞానబద్ధంగానుండాలి. మతపరంగా కాదు. ఆచార పరంగా కాదు. విచక్షణ, వివేకం మంచిని ఎప్పుడూ చూపగలవు. <u>మత ఛాందసము (చాదస్తము) ఆహార నియమాలకు అడ్డు రానీయకూడదు.</u>

కోడిగ్రుడ్డు పచ్చిది తీసికొనుట అలవాటు కాకపోతే 4 నిమిషాలు నీళ్లలో

సలసలా ఉడకబెట్టి అదే నీళ్లలో ఒకటి రెండు నిమిషాలుంచి బయటకు తీసి చల్లని నీళ్లల్లో ముంచి ఒక నిమిషం తర్వాత బయటకు తీసి పైపెంకును తీసిపారవేసి లోని పదార్థము - తెల్లభాగము - పసుపు భాగము - చందమామ భాగము,కలిపి మెత్తగా నమలి మ్రింగాలి. ఆ తర్వాత పాలు తీసికోవాలి. పాలలో తేనెను కలిపి తీసికోవటం చాలాముఖ్యము. తేనె లభ్యం కాకపోతే పటికి బెల్లంగాని పాలలో కలిపి తీసికొనవచ్చును. హార్లిక్సు, బోర్నవీటా లాంటి పదార్థాలను పాలలో కలిపి తీసికోవచ్చును. మనిషి స్థితి గతులను బట్టి కనీసము అరలీటరు పాలు తీసికోవాలి. బాదం పాలు రోజు మొత్తం మీద రెండు మూడు పర్యాయములు తీసికోవటం మంచిది. బాదంపాలలో చల్లదనం చేసే లక్షణం, మంచి విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు కలవు. తేనె దొరికితే ఒకటే రెండు చంచాలు బాదంపాలలో కలిపి తీసికోవాలి. ఇవి కాక పండ్లరసాలు, పండ్లు , ఎండిన పండ్లు (ఖర్జూరము, పిస్తా, అంజూర వగైరా). ఏఋతువులో లభ్యమయ్యే పండ్లు ఆ ఋతువుల్లో ఆహారంతోగాని, విడిగా గానీ తీసికోవాలి. పాలు, కోడి గ్రుడ్లు, కూరగాయలు, పండ్లు, పండ్ల రసాలు, బాదంపాలు, భోజనం - యుక్తముగా తీసికోవాలి. ఈ ఆహారం శరీర శక్తిని , ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేయగలదు. జ్ఞాపక శక్తి కూడ వృద్ధి చెందగలదు.

2. జ్ఞాపక ముద్రలు : ఇవి మనోజనితము. అన్య జీవరాసులకీ శక్తి లేదు. మానవులకే పరిమితము. మెదడులో ఎడమ భాగంలోని కణజాలములో జ్ఞాపక ముద్రలు నిక్షిప్తము, భద్రము చేయబడి వుంటాయి. అవసరం కల్గినప్పుడు జ్ఞాపకాలను మనసు వెలుపలికి తెచ్చును. నాడీ మండలం శుద్ధిగా నుంటే మెదడులోనికి ప్రసరించే రక్తము పరిశుభ్రంగా నుంటే, ఆలోచనలు కూడ ఆరోగ్యంగానుండ గలవు, జ్ఞాపక శక్తి కూడ వృద్ధి చెందగలదు.

3. పరిమితి : పదార్థానికి, ఆకాశానికి పరిమితి కలదేమోకాని, మనశ్శక్తి ప్రమాణానికి పరిమితి అంటూ ఏదీలేదు. ఎంతవృద్ధిచేస్తే అంత పెరుగ గలదు. అన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొని మంచి శిక్షణ ఇచ్చి శైశవ దశ నుండి అనగా ఒకటవ సంవత్సరము నుండి బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానము, శాస్త్రజ్ఞానము నేర్పుతూయుండాలి. జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి చెందగలదు. ఈ జ్ఞాపక శక్తి అమిత వేగంతో 10వ సంవత్సరంనుండి 25వ లేక 30వ సంవత్సరం వరకూ వృద్ధి చెందగలదు. పెరిగే వయస్సు లోనే పెంచుకోవటం విజ్ఞత అనిపించుకొంటుంది. అశ్రద్ధలు, బద్ధకాలు - ఇవి తీవ్రమైన ప్రతిబంధకాలుగా మారి హాని చేయును. ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుటయుండదు. పెరిగిన జ్ఞాపక శక్తి తగ్గిపోగలదు. శైశవ దశనుండి మెరుగైన శిక్షణనిస్తూ 3వ సంవత్సరమునుండి

విద్యావిధానంలోనికి బాలుని ప్రవేశపెట్టి జ్ఞాపక శక్తిని ప్రతిరోజు వృద్ధి చేస్తూయుండాలి. ఎన్ని క్రొత్తవిషయాలు నేర్పితే అంత మంచిది. మనస్సు ఎంతైనా గ్రహించగలదు. ఈ సత్యాన్ని అందరూ గ్రహించాలి. గ్రహించిన దానిని జ్ఞప్తిలోనికి నిక్షిప్తం చేసికోవాలి. కొన్ని లక్షల శ్లోకాలు, మంత్రాలు, కొన్ని వందల పుస్తకాలను కంఠస్థం చేయవచ్చును. ఇది అసాధ్యం కాదు. మందమతులను కూడ తీక్షణమతులుగా మలచ వీలగును. నిరంతర కృషి - అభ్యాసమే దీనికి ఏకైక మార్గము. సెలవులు గదాయని శ్రద్ధలోగాని, శిక్షణలోగాని నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. ప్రతిరోజూ ఏదో క్రొత్త విషయాన్ని బాలలకు నేర్పుతూయుండాలి. ఇది ఒక అలవాటుగా చేయాలి. మనస్సు నేర్చుకొనే దశలోనే ముందుకు సాగిపోగలదు. జ్ఞాపకశక్తి నిరాటంకముగా పెరుగగలదు.

4. మాలిన్యాలు : ఇవి జ్ఞాపక శక్తిని తగ్గించును. శరీరం బయట మాలిన్యం అంతర్భాగాలలో మాలిన్యం - మాలిన్యం ఎక్కడ ఉన్నా ఏ రూపంలో ఉన్నా దానిని నివారించటం చాలా అవసరం. రక్తంలోని మాలిన్యాలను రెండు రకాలుగా నివారణ చేయవచ్చును. ఒకటి ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగాను, శక్తిమంతంగాను ఉంచుకో గల్గితే అవి ఎక్కువ ప్రాణవాయువును పీల్చి రక్తంలోని మాలిన్యాలను బహిర్గతం చేయగలవు. ఊపిరితిత్తులలోని కణజాలము యావత్తూ తీక్షణంగా పనిచేసి అన్ని అణువులను తీవ్రకార్యక్రమములోనికి తెచ్చుకొంటే రక్తంలోని మాలిన్యాలను, బొగ్గుపులుసు వాయువుద్వారా బయటకు పంపివేయగలదు. రెండవరకం : క్రీడలు, వ్యాయామం ద్వారా - ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక గంటసేపు అయినా సాధనచేసి శరీరానికి చెమట పట్టించి శరీరంలో మాలిన్యాలనుచెమట రూపంలో బయటకు పంపితే శరీరము, రక్తము పరిశుభ్రం కావించబడగలవు. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచెందగలదు.

5. నిరంతర కృషి : అభ్యాసము,చైతన్య స్ఫూర్తితో బుద్ధిని బరిలోనికి దింపి పని చేయించితే సకల మనశ్శక్తులతోపాటు జ్ఞాపకశక్తి కూడా వృద్ధిచెందగలదు. దీక్ష అనగా సంకల్ప శక్తిని తోడుగా తెచ్చుకొని కృషి చేయాలి. ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక క్రొత్త పద్యాన్ని నేర్చుకోవాలి. 3వ ఏటనుండి వయస్సు పెరిగే కొలదీ పద్యాల సంఖ్యను కూడా గణనీయంగా పెంచవచ్చును. ఈ అభ్యాసం నిరంతరంగా సాగించితే జ్ఞాపకం ఎంత పెరుగుతుందో కొద్ది సంత్సరాలకే తెలిసిపోతుంది. నిరంతర కృషి నిత్యానందం కలుగ జేయగలదు. ఆనందం జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధి చేయగలదు. అభ్యాసం ద్వారా శక్తిలో నిశితత పెరుగుతుంది. మొదట్లో 10,12 సార్లు చదివితే గానీ జ్ఞాపకముండవు - కాలం గడచి పోయినకొలదీ 5,6 సార్లు చదివితే జ్ఞాపకం ఉండిపోతుంది. ఇంకా గడచిన కొలదీ 2,3 సార్లు చదివితేనే జ్ఞాపకముంటుంది. ఈ స్థితిని 10వ సంవత్సరానికి

తీసికొని రావాలి. తీసికొని రావటంలో ముఖ్యమైన పాత్ర తల్లిదండ్రులది, శిక్షకులది. 8 సంవత్సరాలు నిండిన తర్వాత మంత్రోపదేశం చేసి, నిత్యాభ్యాసంతో, మంత్రోచ్చారణ తో మరింత వేగంతో జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిపరచ వీలగును. జ్ఞాపక వృద్ధి వేగాన్ని బుద్ధి గమనించుతూయుండాలి. వేగాన్ని కుంటు పరచని చర్యలను చేపట్టటం చాలా ముఖ్యం - అవసరమున్నూ, మొక్కవోని సంకల్పబలం (దీక్ష)తో నిరంతర కృషితో కొంతకాలం గడిచే సరికి మనశక్తిపై మనకే ఆశ్చర్యము కలుగుతుంది. ఉపదేశ మంత్రాన్ని పఠించుతూ తగిన చర్యలు తీసికొంటే జ్ఞాపకశక్తి విపరీతంగా పెరుగ గలదు. పెరిగిన కొలదీ ఒకానొక స్థితి వచ్చే సరికి పద్యాన్ని ఒక్కసారి చదివితేనే జ్ఞాపకం ఉండిపోతుంది. ఏక సంధాగ్రహణ స్థితి చేరువలోనికి వచ్చినట్లగును.

6. యోగాభ్యాసం : అష్టాంగ యోగము అభ్యాసము చేసిన యెడల జ్ఞాపక శక్తి విపరీతంగా పెరుగగలదు. 19వ శతాబ్దపు యోగులు స్వామి దయానంద సరస్వతి, స్వామి వివేకానందల జ్ఞాపక శక్తి అనితర సాధ్యము. పండిత గోపదేవశాస్త్రి 1996 అక్టోబరు 21వ తేదీన స్వచ్ఛంధ మరణాన్ని పొందారు. నూరు సంవత్సరాలకు పైబడి వారు జీవించారు. వారు వేదాలను, ఉపనిషత్తులను, దర్శనగ్రంధాలను పురాణాలన్నింటి ని కంఠస్థం చేసిన మహాఋషి . లక్షల మంత్రాలు, శ్లోకాలు జ్ఞాపకంలోనికి నూరవ సంవత్సరంలో కూడా తెచ్చుకొని చెప్పగల పండితుడు. ప్రాథమిక పాఠశాల వరకు చదివి 25వ సంవత్సరంలో ఉత్తర భారతం వెళ్ళి ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చేస్తూ ఆర్షజ్ఞానాన్ని పొందారు. 10 సంవత్సరాల కాలంలో కొన్ని వందల గ్రంథాలు చదివి జ్ఞాపకముంచుకొన్న మహాపండితులు. పైవారందరి జ్ఞాపక శక్తి ప్రాణాయామ, యోగసాధన ఫలితమే. కాబట్టి నియమానుష్ఠానం, యోగభ్యాసం ద్వారా జ్ఞాపక శక్తిని ఎన్నో రెట్లు పెంచుకొనవచ్చును.

7. క్రమశిక్షణ : దైనందిన చర్యలన్నింటిలోను క్రమశిక్షణ (discipline) అలవాటుగా చేసికోవాలి. మనకు తెలియకుండగానే జ్ఞాపక శక్తి పెరుగగలదు. బద్ధకం అశ్రద్ధలు పనికిరావు.

8. స్థిరత, ప్రశాంతత : అధ్యయనం చేసే ముందు మనస్సును స్థిమితంగా నుంచుకోవాలి. ఆందోళనలను, ఒడిదుడుకులను రానీయకూడదు. వాతావరణ, పర్యావరణ నిశ్శబ్దంగానున్న సమయంలో (ఇవి అర్థరాత్రి దాటిన తర్వాత పట్టణాల లోను, 10గంటలు దాటిన తర్వాత గ్రామసీమలలోను) అధ్యయనం చేస్తే జ్ఞాపక శక్తి తేజోవంతమగును. ప్రకృతి కూడా సాధకునికుప కరించును. నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో

అధ్యయనం ముగించి నీకు నీవే పరీక్షించుకొంటే ఎంత జ్ఞాపకమున్నదో తెలిసి పోతుంది. నిర్విరామ కృషి సంవత్సరాలు పైబడి జరుపుతూపోవాలి. అప్పుడు పరిమితులకు మించి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

9. అలవాటు: అధ్యయనం ఒక అలవాటుగా చేసికోవాలి. అలవాటు ప్రకారం మనస్సు బాగా పనిచేస్తుంది. మనస్సు బాగా పనిచేయటం వలన అధ్యయనం బాగా సాగుతుంది. రెండూ పరస్పర ప్రవర్ధకాలు. అలవాటు చేసికొనుట ఒక ఎత్తు. చేసికొన్న అలవాటును నిలుపుకొనుట మరొక ఎత్తు. మంచి అలవాట్లు మనస్సును ప్రభావితం చేయగలవు. తేజోవంతం చేయగలవు. శక్తిమంతం చేయగలవు.

10. స్వచైతన్యం: స్వచైతన్యంతో పనిచేస్తే విజయం త్వరగా సిద్ధించుతుంది. నీ శక్తి పెరుగుదలను నీవు గమనించటాన్ని స్వచైతన్యము అంటారు. ఒక పని సఫలతనొందటానికి నిరంతర కృషి, దీక్ష, పట్టుదల, క్రమశిక్షణ అవసరం. తెలివిగా అనగా స్వచైతన్యంగా కృషి జరిపినపుడు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును.

11. గాఢనిద్ర : నిద్రలో గాఢతను సాధించుట యోగులకు తెలియును. గాఢ నిద్రలో సత్వర కణజాల పునర్నిర్మాణం జరుగును. ఉపచేతనా మనస్సు కూడ విశ్రాంతి పొందుతుంది. అందుచేత పునర్నిర్మాణ కార్యము సత్వరంగా సాఫీగా సాగిపోతుంది. రక్త శుద్ధి నాడీ శుద్ధి వేగంగా జరుగును. లేచే సమయానికి శరీరము శక్తిమంతముగాను మనస్సు ప్రశాంతంగాను నుండుటచేత మెదడులోని కణజాలము నాడీ సంకేతాలను చురుకుగా స్వీకరించగలదు. ఫలితంగా జ్ఞాపక శక్తి వేగంగా వృద్ధి చెందుతుంది. గాఢ నిద్ర తర్వాత మనస్సు తాజాగానుండి క్రొత్త శక్తిని పుంజుకొన్నట్లగును. నిద్ర అధ్యాయంలో గాఢ నిద్ర గురించి విపులంగా చెప్పబడింది. దీనిని పాఠకులు మరొక్కసారి చదువుదురు గాక!

12. సత్ శీల ప్రవర్తన : అనగా యోగలోని యమనియమాలను పాటించుట ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందగలదు.

13. జ్ఞాపకశక్తి దీర్ఘకాలం వుండాలి అంటే అర్థవంతమైన పఠనం చేయాలి. పఠించిన విషయాలను అప్పుడప్పుడు గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి.

14. విశ్వాసం : ఇది అహంకారము నుండి జనించిన శక్తి. అహంకారానికి ఉపయోగించును. నీవు చేసే పనులలో నీకు విశ్వాసంవుంటే ఆ విషయ జ్ఞానం చాలా కాలం నిలచి పోగలదు. కొంత మందికి స్వవిశ్వాసం తక్కువగానుండుట చేత కృషి

మధ్యలో అంతరాయాలు కలుగును. కృషి సడలును. నిరాశతో పని నిలిచి పోగలదు. మనశ్శక్తి మందగించును. అందుచేత తగు జాగ్రత్తలు తీసికొని జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసికోవాలి. విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలి.

15. నిశిత పరీక్ష : నీకంటే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తిగల విద్యార్థులు ఎలా పని చేస్తున్నారో నీవు నిశితంగా పరీక్షించాలి. ఇది ఒక రోజుతో పూర్తి అయ్యేది కాదు. సత్యం అర్థమయ్యే వరకు పరీక్ష సాగాలి. నీవు చేసే పనులను విశ్లేషించి చూస్తే లోటు పాట్లు నీకు అర్థం కాగలవు. వాటిని సరి చేసికొంటే నీ జ్ఞాపకశక్తి కూడ ఉన్నత ప్రమాణానికి జేరుకొనగలదు.

16. ఆరోగ్యం : జ్ఞాపకానికి ఆరోగ్యం ప్రధాన కారణము. ఉద్యోగంలో అవకతవకలు, అశ్రద్ధలు పనికిరావు. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంలోని గ్రంథులన్నీ రసోత్పత్తి సక్రమంగా జరిపి జ్ఞాపకానికి పరిపుష్టత జేర్చగలవు. ఆరోగ్యానికి ఎట్టి విపత్తులు రానీయకుండా ఎప్పుడూ జాగ్రత్త వహించాలి. చిన్న చిన్న నొప్పులు - కడుపు నొప్పి, తలనొప్పి వగైరాలు, అధిక అలసట చెందటం, అనవసర జోక్యాల్లో కూరుకు పోయి ముప్పతిప్పలు పడటం పూర్తిగా నివారించుకోవాలి.

17. గౌరవం : అధ్యాపకులను, తల్లి దండ్రులను, పెద్దలను గౌరవించాలి. వారి యెడల ఎంతో మర్యాదగా ప్రవర్తించాలి. ఇవి నేటి విద్యార్థుల్లో తగ్గిపోతున్నవి. ఇతరుల మంచి భావాలను గ్రహించాలి. నీ జ్ఞాపక శక్తి పెరుగగలదు.

18. క్రమ పద్ధతి (order) : జ్ఞాపకాన్ని క్రమ పద్ధతుల్లో పెంచుకోవాలి. ఒక రోజు మరీ ఎక్కువగా చదవటం, ఒక రోజు చాలా తక్కువగా చదవటం జరుగనీయరాదు. క్రమ పద్ధతులు అనుసరించితే జ్ఞాపకం కూడ క్రమంగా పెరుగగలదు. నీవు చదివే గదిలో పుస్తకాలు, వస్తువులు ఒక క్రమ పద్ధతిలోనుంచుకోవాలి. నీ పెన్నును, నీ పెన్సిలును ఒకే స్థలంలోనుంచుకొనే క్రమ పద్ధతి నేర్చుకోవాలి. చదివిన తర్వాత పుస్తకాలను ఎడా పెడా పార వేయరాదు. వాటిని క్రమ పద్ధతిలోనుంచుకోవాలి. నీ గదిలో అన్ని వస్తువులు ఒక క్రమ పద్ధతిలోనుండాలి. ఎవరైనా నీ గదిలోకి వస్తే ఆ వ్యక్తిని క్రమ పద్ధతి ఆకట్టుకొంటుంది. అదే క్రమ పద్ధతి నిన్ను కూడ ఆకట్టుకొంటుంది. అది నీకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంది. అందుచేత నీగదిలో మంచి క్రమ పద్ధతిలో అన్ని పుస్తకాలను వస్తువులను ఉంచాలి. జ్ఞాపక వృద్ధి కూడ క్రమ పద్ధతిలో సాగిపోగలదు.

19. సాపేక్ష జ్ఞాపకం *(Relative Memory)* : ఒక విషయాన్ని జ్ఞాపకంలో పెట్టుకోవటానికి దానికి సంబంధించిన ఇతర విషయాలను పూర్తిగా అర్థం చేసికొని సాపేక్షికంగా జ్ఞప్తిలో ఉంచుకోవటాన్ని సాపేక్ష జ్ఞాపకం అంటారు. ఇది సుళువైన ఒక పద్ధతి. దీని వలన జ్ఞాపకాన్ని త్వరగా తెచ్చుకోవీలగును. పెంచుకోవీలగును.

20. జ్ఞాపక స్థాయి : నీ జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అని ఎప్పుడూ నిరాశ చెందవలదు. ఎంత తక్కువ వున్నా పెరగదని భయపడటం, ఆందోళన చెందటం కూడదు. చదువు మధ్యలో పుస్తకాలు మరల్చటం గాని ఇతర పనులలోకి జారటంగాని చేయరాదు. జ్ఞాపకం ఎంత తక్కువ యున్నా అంతకంటె ఎక్కువ పట్టుదలతో వృద్ధిచేసికోవాలి. నీ స్థాయి అతి త్వరలో పెరుగ గలదు. రోజులు గడచేకొలదీ వృద్ధి నీకు అవగతం కాగలదు. నీ కృషి వలన నీజ్ఞాపకంలో నూతన శక్తి ఆవిర్భవించి జ్ఞాపకాన్ని పటిష్ట పరచి దీర్ఘకాలముంచగల్గుతుంది. తక్కువ అని దిగులు చెందకూడదు. పెంచుకోవటానికి ధృఢసంకల్పం తెచ్చుకోవాలి, జ్ఞాపక శక్తి పెంచే ప్రయత్నాలు పసితనం అనగా మొదటి సంవత్సరంనుండి ప్రారంభించాలి. అభ్యాసము ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగగలదు. జ్ఞాపకం మనస్సుకు సంబంధించినది. అందరి మనస్సులూ ఒకటే. కాని అవి పనిచేసే రీతుల్లో మార్పుల వలన జ్ఞాపక శక్తిలో స్థాయీ భేదాలు కన్పించుతున్నవి.

21. అధ్యయన పద్ధతులు : పాత పద్ధతుల్లో జ్ఞాపకం తగినంతగా రావటం లేదనుకొన్నపుడు నూతన పద్ధతులు ప్రతి విద్యార్థి అనుసరించాలి. ఏ పద్ధతి వలన ఉపయోగముంటుందో దానిని నిశితంగా పరీక్షించి దానిని అనుసరించాలి. రోజుకొక పద్యం చదివి జ్ఞాపకముంచుకోవటం పదవ సంవత్సరంలో ప్రారంభించి 15 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి రోజుకు పది పద్యాల వరకు పెంచుకోవచ్చును. ఈ అయిదారు సంవత్సరాలలో జ్ఞప్తిలోనుంచుకొన్న పద్యాలన్నిటినీ ఏకరువుపెట్టినట్లుగా అప్పజెప్పగలగాలి. ఈ పద్ధతి 10వ సంవత్సరాల నుండి విద్యార్థికి స్వచైతన్యం కల్గించి అలవాటుగా మార్చితే ఊహాతీతమైన జ్ఞాపక వృద్ధికలుగుతుంది. జ్ఞాపకానికి మితమంటూ ఏదీ వుండదు. ఇది మనసు యొక్క పని గనుక. మంచి విద్యార్థులు అనుసరించే రీతుల్లో మంచివుందనితోస్తే ఆరీతిని నీవు అనుసరించవచ్చును. గ్రుడ్డిగా మాత్రం ఎప్పుడూ అనుసరించరాదు.

22. ఆందోళన : బయట ప్రపంచంలో జరిగే ఆందోళనలకు నీవు ఎప్పుడూ దూరంగానుండాలి. వాటిలో చిక్కుకొని కాలవ్యయం, శక్తి క్షీణత నొందకూడదు. ఎంతటి విపత్కరమైనవి జరిగినా ఏమీ జరుగనట్లే ప్రశాంతతలో ఉండి పోవాలి. బాహ్య

ఘటనలు నీ మనశ్శక్తిని నీరసింపజేసి క్షీణింప జేయగలవు. తగు జాగ్రతలు తీసికోవాలి.

నీ మనస్సులో కలిగే ఆందోళనలు మరీ ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెట్టును. ఇంట్లో ఏమి జరిగినా, ఎవరు ఏవిధంగా నిన్ను నిందించినా, దూషించినా ఏమీ పట్టించుకోకుండా ఆందోళనను మనస్సులోనికి రానీయ కూడదు. మనశ్శాంతి నిలుపుకోవాలి. అధ్యయనం యథా విధిగా చేసికొని పోవాలి.

23. అధ్యయనా సమయం : అధ్యయనంలో అర్థం చేసికొనుటయుంటుంది. అర్థంకాని చదువు వ్యర్థము. అర్థంచేసికొన్న విషయాలను జ్ఞప్తిలోనుంచుకోవటం వేరేపని. ఎంతవరకు జ్ఞప్తిలో ఉన్నవి నీవే పరీక్ష చేసికోవాలి. జ్ఞప్తిలో సరిగా లేకపోతే మరొక్కసారి చదవాలి. అధ్యయనాకాలాన్ని నిర్ణయించుకొన్న తర్వాత దానికి చిల్లులు పొడవకుండా చూచుకోవాలి. ఎవరు పిలిచినా ఏ పని గుర్తుకు వచ్చినా మనస్సును చలింపకుండా అధ్యయనం సాగించాలి. బట్టీ పట్టవలసిన విషయాలను రాత్రి నిద్ర లేచిన తర్వాత చదివి బట్టీ పట్టుట చాలా మంచిది. త్వరగా జ్ఞప్తిలోనుండి పోవటమేగాక తక్కువ సమయంలో జ్ఞప్తికి రావటం కూడ జరుగుతుంది. ఎవరో పిలిచారని వెళ్ళితే చదివే విషయం తెగిపోతుంది. తెగకుండా భావాన్ని ఉంచుకొనుటవలన జ్ఞాపక కాలం తగ్గిపోగలదు. మళ్ళీ వచ్చి కూర్చొని చదివిన దానినే అధ్యయనం చేయవలసి వస్తుంది. కాల వ్యయం నిరుపయోగంగా మారుతుంది. ప్రక్కన వున్న విద్యార్ధులతో సంభాషించుట, కాలాన్ని వృధా చేయుట – జ్ఞాపక వృద్ధికి విఘాతాలుగా మారగలవు.

24. మెదడులోని కణజాలము : మనస్సు లేనిదే జ్ఞాపకం లేదు. జ్ఞాపక క్రియ అభౌతికమైనా భౌతికాధారము దానికున్నది. అదే మెదడులోని కణజాలము. ఈ కణజాలము నాడీమండలం ద్వారా వచ్చి చేరే బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానాన్ని ముద్రించుకుంటుంది. ఆ ముద్రలు కణాలపైబడి నిక్షిప్తము చేయబడియుంటాయి. ఈ ముద్రలు భౌతిక క్రియ. మెదడును ఆరోగ్యంగా నుంచుకుంటే కణజాల ముద్రలు స్పష్టంగా నుండి జ్ఞాపకానికి స్పష్టత చేకూర్చుతుంది.

25. పర్యావరణం : నీ గది, నీ ఇంటి చుట్టు ప్రక్కల పరిశుభ్రముగా నుంచుకోవాలి. చెత్త, చెదారము, కంపు, కుళ్ళుగొట్టే పరిస్థితులను రానీయకూడదు. అవి మనస్సును దుర్గంధం చేసి శక్తిని క్షీణింపచేయగలవు. పచ్చని చెట్లుగాని, సువాసన మొక్కలను గాని పర్యావరణంలో పెంచగలిగితే మనస్సుకు ఆహ్లాదం కలుగ చేసి జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధికి తోడ్పడగలవు. ప్రతి చిన్నవిషయంలో అధిక జాగ్రత అవసరం.

***26. జ్ఞాపకశక్తి పరిమితి* (Memory Capacity)** : జ్ఞాపకానికి పరిమితి అంటూ ఏదీలేదు. ఎంత పెంచుకొంటే అంత పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పరిమితి మనశ్శక్తి పరిమితిపై ఆధారపడియుంటుంది. మనశ్శక్తి బాల్యంలో వేగంగాను, యౌవనంలో అతివేగంగాను పెరుగుతుంది. దానిని బట్టి జ్ఞాపక శక్తి కూడ పెరుగుతుంది. ఈ విషయాలు విద్యార్థులు తెలిసికొని చైతన్యం పొంది జ్ఞాపక వృద్ధి వేగాన్ని త్వరితం చేసికోవాలి.

***27. మననము* (Recollection)** : మననమనగా ఒక సారి జ్ఞప్తిచేసికొన్న విషయాలను మనస్సులోకి తెచ్చుకొనుటను మననము అంటాము. జ్ఞాపకం పెట్టుకొన్న విషయాలను అప్పుడప్పుడు మననం చేసికొంటే వాటి ప్రభావం మెదడులో నిక్షిప్తం చేయబడిన జ్ఞాపక సంబంధిత కణజాల ముద్రలు స్థిరపడి జ్ఞాపకం స్థిరత్వం, శాశ్వతత్వం పొందుతుంది. ఒకసారి చదివి అర్థం చేసికొంటే సరిపోదు. అర్థం చేసికొన్న విషయాలను జ్ఞప్తిలోనుంచుకోవాలి. జ్ఞప్తిలోనుంచుకొన్న విషయాలను మననం ద్వారా మరొక్క- సారి స్మృతిలోకి తెచ్చుకోవాలి. అలా అప్పుడప్పుడు చేస్తూయుంటే జ్ఞాపకం దీర్ఘకాలం నిలచిపోతుంది. ఇది భౌతిక క్రియారూపం. **మానసికమైన జ్ఞాపకశక్తికి ఈ విధమైన భౌతిక క్రియా రూపం ఇస్తే జ్ఞాపకం ఎక్కువ కాలం నిలచిపోతుంది.**

***28. కొంచెము బిగ్గరగా చదువుట* :** మానవుని జ్ఞానంలో అత్యధిక భాగం దృశ్య, శ్రవణేంద్రియాల ద్వారా లభించుచున్నది. చిన్నవయస్సులో - బాల్యంలో - చదివించేటప్పుడు కొంచెము బిగ్గరగా చదివించిన దృశ్యేంద్రియము (కన్ను) తోపాటు శబ్దేంద్రియము (చెవి) కూడ ఏక కాలంలో పని చేయుటవలన రెండు వైపులా మనస్సు లగ్నమై అదొక రకమైన ఏకాగ్రత పిల్లలకు తెలియకుండా కలిగి చదివిన విషయాలను త్వరగా గుర్తుపెట్టుకోగలరు. రెండు ఇంద్రియాలు సంయోగమయినట్లుగా జ్ఞానం కూడ సంయోగం చెందినట్లుగా నుండి జ్ఞప్తిలో స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. పిల్లలకు జ్ఞాపకం త్వరగా కలుగుతుంది. మెదడులోని కణజాలములు - దృశ్య, శ్రవణ సంబంధిత కణజాలములు - క్రియాశీలతనొంది జ్ఞాపకాన్ని త్వరగా కలుగ జేయగలవు.

***29. శాశ్వత ముద్రలు* :** కొన్ని ఆలోచనలు శాశ్వతముద్రలు వేయును. కొన్ని దృశ్యాలు, కొన్ని శబ్దాలు శాశ్వతముద్రలు వేయగలవు. ఆముద్రలను పునఃస్మృతికి తెచ్చుకొంటే అవి జ్ఞప్తిలోకి మారి మనస్సులోకి వచ్చును. ఈ విధమైనవి శాశ్వతంగా గుర్తులోనుండగలవు. కొన్ని అరుదైన ఘటనలు కూడ శాశ్వత జ్ఞప్తిలోనుండిపోగలవు. జాతీయ అంతర్జాతీయ, రాష్ట్ర ఘటనలు ఈ కోవలోనికి రాగలవు.

30. అవధానం : ప్రపంచంలో మరే ఇతర భాషలోలేని అవధాన ప్రక్రియ ఒక్కతెలుగు భాషలో నాలుగైదు శతాబ్దాల క్రితం ప్రారంభమై అష్టావధానముగాను, శతావధానముగాను రూపొంది నేటి కాలానికి బహుగుణిత అష్టావధానంగాను, సహస్రావధానంగాను, మహాసహస్రావధానంగాను మారి విద్వత్ప్రపంచాన్ని అలరించు చున్నది. సహస్రావధానులు సమస్యాపూరణంలోను, చిక్కు ప్రశ్నలకు సత్వర సమాధానం ఇవ్వటంలోను, అసమాన ప్రజ్ఞ, జ్ఞాపక శక్తులను ప్రదర్శించుటలో విశేష సత్తా నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించి విద్వాంసుల,మేధావుల ప్రశంసా పాత్రమయి తెలుగు గడ్డ కీర్తి ప్రతిష్టలను దిగంతములుగా వ్యాప్తి చేయుచున్నారు. సహస్రాధిక పృచ్ఛకులు (పండితులు, విద్వాంసులు, భాషాకోవిదులు వగైరా) సభాస్థలిని అలంకరించినపుడు అవధాని మనోల్లాసము ఇంతయని వర్ణించలేము. అవధాని బుద్ధి, ప్రజ్ఞ సాధారణ పరిధులను దాటి నూతన తేజస్సునందుకొంటుంది. చూచి ఆనందించవలసిన విషయమేగాని వర్ణించటానికి వీలు పడదు.

ఈ అవధాన కవులు ఇష్టదేవతార్చన నిత్యమూ చేస్తూ తమ జ్ఞాపక పటిమను ప్రజ్ఞా ప్రాభవాన్ని సమయస్ఫూర్తి కుదురచే కవితాసంకలనాన్ని గావించుతూ అతీతేంద్రియ శక్తులను ప్రదర్శించుట వలన పృచ్ఛకులకు,సభికులకు మహానందము కలుగ జేయుచున్నారు. రోజూ పది పన్నెండు గంటల పరిశ్రమ, వారం రోజుల పైబడిన పరిశ్రమయిది. ఎంత భౌతిక శక్తి, ఆరోగ్యము, నాడీమండల స్పందనా పటిమ, కవితా కౌశలము, ధారణాశక్తి, జటిల సమస్యలకు త్రుటిలో నిర్దేశిత కవితా రీతులలో కుదురచే చమత్కార చాతుర్యం, బుద్ధి ప్రావీణ్యం ఈ సహస్రావధానులలోనుంటాయో చెప్పుట కష్టము. చూచి ఆనందించవలసినదే. ఈ కవులు ఉపాసకులు. ఉపాస్యము కవితా శక్తి. యోగ జ్ఞానం ఉన్నా లేక పోయినా యోగంలో లభించే విభూతి శక్తులను ఈ కవులు పూర్ణముగా కల్గియుంటారనుటలో ఎట్టి శంకయులేదు. ఈ కవులు అంతులేని ఊహాశక్తి, సద్యః కవితా సంకలనా శక్తి,అనంత బుద్ది వికాసము, పటుత్వము కల్గియుంటారు. వీటన్నిటికి కారణము మనస్సును పూర్తిస్వాధీనములోనికి తెచ్చుకొని దాని శక్తులన్నిటిని తమ శక్తుల (అహంకారశక్తుల) తో సంయోగింప జేయగల్గటమే అవుతుంది. ఈ సంయోగ క్రియ సాధనామార్గాలు ఎవరి ప్రత్యేకతలు వారివి. అందరికీ ఒకటిగానుండవు. ఈ కవులు మత, కుల, ప్రాంత, దేశీయ. భేదాలకు అతీతముగా అనంత జ్ఞానమూర్తులుగా శోభిల్లుతారు.

తెలుగు కవులే సంస్కృత భాషలో కూడ అవధాన ప్రక్రియలు చేయుట కద్ధుముదావహం. ఈ అనంత ప్రజ్ఞాశక్తి తెలుగు కవులలోనున్నప్పటికిని, తెలుగు భాష

యొక్క గుప్త శక్తిగా కనుపించినప్పటికిని - ఏ భాషలోనైనా అవధాన ప్రక్రియ జరపగల పాండిత్య ప్రకర్షతోపాటు కవితా సంకలనాశక్తి, ప్రజ్ఞాధురీణ శక్తి మానవ మేధస్సు కుంటుందనుట సత్యము. మనస్సు భాషకు పరిమితం కాదు. అంకితము కావచ్చును. సకల భాషలకు మనస్సు తల్లి. ఈ విధంగా మనస్సును అర్థం చేసికోవాలి. సహస్రావధానము తెలుగు వారికి గర్వకారణమైనా భాషా గర్వ భావంలేకుండా పరిశుద్ధతను కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత అవసరం ఎంతోయున్నది. తెలుగు గడ్డపై అవధాన శ్రేష్ఠులు జన్మించటం మనందరి సౌభాగ్యం, ఆనందం. భవిష్యత్తులో మరీశక్తిమంతులైన ఉద్దండ కవులు రాగలరని నా విశ్వాసము. చరిత్రలో పురోభివృద్ధి సాగవలసిందే గదా. స్తబ్దత ఉండజాలదు. ఉన్నా అది తాత్కాలికమే అవుతుంది. ఎందుకంటే మానవ మనశ్శక్తులకు పరిమితులు, పరిధులు లేవని, యుండవని మొదట్లోనే చెప్పియున్నాను.

ఇంత శక్తిని అవధాన కవులు పొందటానికి గల కారణం వారి సత్ శీల ప్రవర్తన నియమ నిష్ఠలతో కూడియుండుట, ఇష్ట దేవతారాధనలో మనస్సులోకి మరో ఆలోచన రానీయకుండా ఏకాగ్రతను సాధించటం, మనఃఫలకంపై దేవతామూర్తుల ప్రతిబింబాలు ఆవరించి అనంతమైన శక్తిని ప్రసాదించటం జరుగుతుంది. ఇది యోగలోని సమాధి స్థితిలో కలిగే ప్రయోజనంగా కనపడును. కాని యోగలోని సమాధి స్థితికి చేరలేరు అవధాన కవులు. కారణం కోరికలుండుటయే. కవి ఉపాసనాపరుడు కావటమే. సమాధిస్థితిలో ఏ కోరికయుండదు. ఏ భావముండదు. ఆలోచనాశూన్యత, భావశూన్యత సమాధిస్థితి చివరి దశ. ఆ దశ అంచుల వరకు అవధాన కవులు రావటం విశేషం. అవధాన ప్రక్రియలో అనంతమైన జ్ఞాపక క్రియ ఇమిడి యున్నది. సృజన సద్యో కవితా సంకలనా శక్తి ఉన్నది. అంతే కాని జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధి చేసికోవటానికి అవధాన ప్రక్రియ అవలంబించుట అందరికీ సాధ్యముకాదు. లక్షల విద్యార్థులలో. ఏ ఒక్కరికో చెల్లును ఈ క్రియ.

31. సాధన : జ్ఞాపకం కొంతమందికి జన్మతో వచ్చినట్లు కనుపించుతుంది. ఇది జన్మతో వచ్చే శక్తి కాదు. మనస్సులో నుండి వచ్చి పెరిగే శక్తి. పూర్వజన్మల ఫలితమని కొందరి భావం. అటువంటిది ఏమీయుండదని శాస్త్రము చెపుతోంది. కాని మానవుల్లో భిన్న స్థాయిల్లో జ్ఞాపక శక్తియుండుట చేత ఇటువంటి అపోహలకు భ్రమలకు తావివ్వటం జరుగుతుంది. శాస్త్రజ్ఞాన విశ్లేషణతో దీనిని పరిశీలించాలి. ఎక్కువ తక్కువలు అన్నియుగాలలోను సమాజాలలోను, దేశాలలోను ఉండుట ప్రకృతి సహజము. జ్ఞాపకం కొంతమందికి పెద్ద కృషి లేకుండా అమోఘంగానుండవచ్చును.

ఎంత కృషి చేసినా కొంత మందికి అనుకున్నంతగారాదు. ఊరకనే జ్ఞాపకం పెరుగదు. సాధన అవసరం. దృఢ సంకల్పంతో, స్వవిశ్వాసంతో సాధన చేస్తే జ్ఞాపకం తప్పని సరిగా అబ్బుతుంది. జ్ఞాపకం ఏ ఒక్కరి సొత్తూ కాదు. గుత్తాకాదు. విశ్వజనీనము. సర్వసాధారణము. సాధన ద్వారానే ఈ శక్తిని పెంచుకోవాలి. అతీత ఇంద్రియ శక్తులు కలవారు అక్కడక్కడయుంటారు. వారు మన కళ్ళముందు సాధన చేయలేదు గదా! సాధన చేసినందువలననే వారికి విశేష జ్ఞాపక శక్తి వచ్చియున్నది.

32. మందులు : జ్ఞాపకశక్తిని పెంచగల మందులున్నట్లు పత్రికలలో, టి.వి.లలో, రేడియోల్లో చదువుచూ, చూస్తూ, వింటూవుంటాము. ఏ మందులు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచలేవు. పైగా అవివాడితే శరీర కల్మషము పెరిగి జ్ఞాపక శక్తి క్షీణించుతుంది. కొండనాలుకకు మందువేస్తే ఉన్న నాలుక పోయిందని తెలుగు సామెత. ఎంతో అనుభవం మీద ఈ సామెత వచ్చింది. మందులు ఎవరైనా వాడవచ్చును గదా! సాధన, కృషి దేనికి? జ్ఞాపక క్రియ ఏ విధంగా జరుగుతుందో, ఏ విధంగా జనించి వృద్ధి చెందుతుందో వివరణలు పూర్ణముగా ఇవ్వబడినవి. వాటిని పాఠకులు, విద్వాంసులు మరొక్కసారి చదువుదురు గాక! మందులుగాని, టానిక్కులుగాని మంచిదికాదు. ప్రకటనలు, ప్రదర్శనలు చూచి మోసపోవలదు. జ్ఞాపకం మనస్సుకు సంబంధించిన క్రియ. అందుచేత మందుల వలన పెరుగదు. మందుల వలన మనస్సు పెరుగదు. మనస్సును పరిశుద్ధం చేసికొని పరిపుష్టం చేసికొంటే జ్ఞాపకం పెరుగుతుంది.

33. వ్యాధులు సంక్రమించినపుడు మనస్సును క్రుంగిపోకుండా చూచుకొని తగిన చికిత్స చేయించుకొని వ్యాధి నివారణగావించుకొని పూర్వపు ఆరోగ్యాన్ని పొందాలి. మనస్సు క్రుంగిపోతే జ్ఞాపక శక్తికూడ తగ్గిపోతుంది. వ్యాధులు వచ్చి చేరినపుడు సత్వరనివారణాచర్యలను చేపట్టాలి.

34. సత్సంగము : దీని అర్థము మంచి వారితో స్నేహము చేయుటగా తీసికొనవచ్చును. సజ్జనులతో సాంగత్యము ద్వారా వారి సత్ ప్రవర్తన సత్ శీలత నీకు తెలియకుండానే నీ మనస్సుపై విశేష ప్రభావం చూపును. ఫలితంగా జ్ఞాపకంలో శుద్ధి ఏర్పడి శక్తి కల్గుతుంది.

35. విరామము : ఏకధాటిగా 3, 4 గంటలు చదివిన తర్వాత మనస్సు తాజా తనాన్ని కోల్పోయి విశ్రాంతిని కోరుకునే స్థితికి రావచ్చును. అప్పుడు 10 నిమిషాలు ఆనందం కల్గించే కార్యక్రమంలోనికి (సత్ కార్య క్రమాలే అయివుండాలి) వెళ్ళి ఆనంద హేలననుభవించితే మనస్సు తాజాతనాన్ని పొంది కృషికి ఆయత్తం కాగలదు. తిరిగి

చురుకుగా పని చేయగలదు.

36. వ్యసనాలు : వ్యసనాలు ఏడుకలవని భారతంలో తిక్కన కవి వర్ణించారు. ఏ వ్యసనాన్ని దగ్గరకు రానీయకూడదు. ఆ సమాజంలో ఆ కాలం నాటికి తిక్కన కవికి స్ఫురించినవి 7 మాత్రమే. కాలం మారింది. అంతులేని సౌభాగ్యాలు, అంతులేని అనుభవాలు, ఆనందాలు వచ్చినవి. వ్యసనాల సంఖ్య వందలలోనికి నేటికి చాలా పెరిగినది. ఏ వ్యసనాన్నైనా దరికి రానీయరాదు. వస్తే మనస్సు ప్రక్కదార్లు పట్టుతుంది. ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగదు. పెరుగకపోగా క్షీణత ప్రారంభమవుతుంది. ఇది సత్యము, మనస్సు కోరికల వెంట పరుగెడ్తుందని, అహంకారమును (అనగా మనిషిని) ఈడ్చుకొని పోతుందని,ముంచుతుందని తెలియును గదా! ఈ ప్రమాదం మరీ ఎక్కువైనది నేటి కాలంలో. అందుచేత మరీ జాగ్రత్తలు విద్యార్థులు, విద్వాంసులు ఎక్కువగా తీసికోవాలి.

37. జోకులు : జోకులు హాస్యభరితములు. హాస్యాన్ని అందించుట జోకుల ధ్యేయము. కాని కొన్ని జోకులు మనిషి మనస్సును క్షోభలోకి త్రోసి ఉల్లాసానికి బదులు ఉద్రేకాన్ని రెచ్చగొట్టి గొడవలు సృష్టించును. అట్టి జోకుల జోలికి పోరాదు. జోకులు ఎల్లరకు ఆనందాన్ని కల్గించేవిగా నుండాలి. అట్టి జోకులు వాడినా సత్ఫలితమే కల్గుతుంది. దుష్ఫలితాలనిచ్చే జోకులను ఉపయోగించరాదు. జోకులు డోకులు తెప్పించరాదు. సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని కల్గించాలి.

38. తప్పిదాలు - మందలింపులు: తప్పులు చేయని మానవుడుండడు. భగవంతుడు కూడ వరాలు ప్రసాదించి తప్పులు చేసినట్లు పురాణగాధలు చెప్తున్నాయి. బాలలుఎక్కువగాతప్పులు చేస్తారు.సామాజిక స్పృహగాని చైతన్యంగాని రాని ప్రారంభ దశలో ఆలోచనలు లేకుండానే తప్పులు చేస్తారు. తల్లిదండ్రులు కొంతమంది కఠినంగా శిక్షించుతారు. కఠినశిక్ష మనస్సులో భావాలను అణచివేసి ఉప చేతన మనస్సులోనికి పంపును. పిల్లలను చైతన్య పరచి వారుచేసిన తప్పులలోని దోషాలను ఎత్తి చూపినందు వలన పిల్లల మనస్సు వికసించగలదు. శిక్షమనస్సును క్రుంగదీయగలదు. ఈ తేడాలను తల్లిదండ్రులు, శిక్షకులు గ్రహించి తగిన ట్లుగా పిల్లలను తీర్చిదిద్దాలి. ఉన్నత విద్యాభ్యాసం చేసే విద్యార్థులు కూడాతప్పులు చేస్తారు. ఆతప్పుల వలన కలిగే హానిగురించి, దోషాలగురించి వివరంగా చెప్పివారి మనస్సులను సంస్కరింప చేసే పద్ధతులు అనుసరించాలి. కాని దండించరాదు. కొంచెముమోతాదులో మందలింపుతో సరిపెట్టితే మనశ్శక్తి పెరిగే అవకాశముంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరగటానికి సూచికలు.

39. టి.వి.లు: ప్రతి యింటిలోను టి.వి. లుండుటచేత టి. వి. లు చూడటానికి పిల్లలు అలవాటు పడిపోతున్నారు. పాఠ్యగ్రంథాలను చదివేకాలం దొరుకుటలేదు. మరిజ్ఞానం ఎలావస్తుంది విద్యార్థులకు? ఎంతో అవసరంపున్న విజ్ఞాన యుక్తమైన అంశాలు వచ్చినప్పుడు మనసు విసుగు చెందినప్పుడు 10లేక 15నిమిషాలు టి.వి. చూచి విసుగు పోగొట్టుకొనుట ద్వారాపూర్వపు శక్తితో తిరిగి చదువులోకి విద్యార్థి వెళ్ళగలడు.అంతేకాని టి.వి.దగ్గరే పీఠం వేసికొనే విద్యార్థులు పాఠాలలో వెనుకబడి పోయి కావలసిన జ్ఞానాన్ని సంపాదించలేక అనవసరమైన జ్ఞానాన్ని సంపాదించి మనోకల్మషానికి కారణభూతులు కావటం అనర్థదాయకమగుచున్నది. <u>అర్థంలేనిది అనర్థము కదా!</u> చాలామంది తల్లిదండ్రులు తమపిల్లలను టి.వి.ల దగ్గరకు రానీయకుండా వాళ్లే టి. వి. లు చూచి ఆనందించితే పిల్లల మనస్సులు ఎలాఉంటాయో ఏమాత్రం గమనించరు. పిల్లల కళ్లు పుస్తకాలపై ఉన్నప్పటికి మనస్సు టి. వి. వైపుకు పోవటం చేత చదువు అబ్బదు. ఈ ప్రమాదం తల్లిదండ్రులు గమనించి వారుకూడ టి. వి.చూడడం మానివేసి, పిల్లల దగ్గఱకూర్చొని పఠనములో పిల్లలకు తోడ్పడాలి. ఈ ప్రమాదాలను చాలా మంది తల్లిదండ్రులు గుర్తించి తగుజాగ్రత్తలు తీసికొని తమపిల్లల చదువులు మామూలుగా సాగేటట్లు చూడాలి. ఇది మంచిఫలితాలనిచ్చును.

40. దర్పము: ఇదియొక మానిసిక రుగ్మత. దీని సహచారిణిడాంబికము. ఇవి అనవసరమైన సవాళ్లను విసిరి మనశ్శక్తులను బలహీన పరచును. దర్పమును ఎప్పుడూ దగ్గరకు రానివ్వరాదు.

41. ఆసనం: ఆసనం యొక్క ప్రాముఖ్యత - నడుము, మెడ, తల నిటారుగానుంచుట, దాని వలన వెన్నుపాములోని నాడీ మండలం పూర్తిస్వేచ్ఛకల్గి ఎట్టి ఒత్తిళ్ళకు గురికాదు. నేటి కాలపు విద్యార్థులు పఠనంలో అనుసరించే ఆసన విన్యాసము లు బహు భంగిమములుగానుండనోపు. <u>ఏవిధంగా కూర్చొని అధ్యయనంచేయాలో ఎవ్వరికీ తెలియదు.</u> అసలు పట్టించుకోరు. అధ్యాపకులుకూడ అంతే.అందుచేత ఆసనం యొక్కసరియైన పద్ధతి తెలిసికొనుట చాలా అవసరమున్నది. నడుము అష్టవంకరలు త్రిప్పిచదివే అలవాటు జ్ఞాపక శక్తిని క్షీణపరచును. కుర్చీలలో కూర్చొని చదవ వచ్చును.కానీ కుర్చీలన్నీ వక్రాసనంగా నడుమును మార్చును. కుర్చీలో కూర్చొన్నప్పుడు నడుమును నిటారుగానుంచి అధ్యయనం చేయాలి. కొన్ని కుర్చీలలో నడుము నిటారుగా పెట్టటానికి వీలుండదు. నడుము వాల్చేయటానికి చాలా కుర్చీలు నిర్మించ బడును. వాటిలో కూర్చొని చదవటం శుద్ధ దండగ, హాని. ఈవిషయాలను జాగ్రత్తగా గమనించి అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు నడుము వంచకుండా చదవటం

అలవాటు చేసికోవాలి. మంచి కుర్చీలనెంచుకోవాలి.

42. సువాసన : మనస్సు సువాసనకు రంజింపబడుతుంది. పూలవాసనలకు మరీను. విద్యార్థులందరికిసువాసనలిచ్చే పూలమొక్కలు, చెట్లు అందుబాటులోనుండవు. సువాసనలు ఇచ్చే కృత్రిమ రసాయనాలు వాడరాదు. ఒకటి రెండు గులాబీలను, లేక మల్లిపూలదండను ప్రక్కన పెట్టుకొని చదవటం వలన వాటిసువాసనలకు మనస్సు రంజింపబడి మంచి ఉద్వేగంతో ఉత్తేజంతో పనిచేయగలదు. జ్ఞాపకశక్తి తెలియకుండానే వృద్ధి పొందగలదు.

43. దుర్వాసన : నాసికాపుటాలు బ్రద్దలయ్యే దుర్వాసనలు ఎక్కడనుండి వచ్చినా వాటికి దూరంగానుండి చదవటం అవసరం. దుర్వాసన మనస్సును కలవరపెట్టును. దుర్వాసన ద్వారాశరీరములోకి వచ్చి చేరేక్రిములు ఆరోగ్యాన్ని భంగపరచగలవు. దుర్వాసన హేయము. దానిని ఎక్కువ దూరంలోనుంచాలి.

44. సినిమా : సినిమాలు కళాఖండాలుగానున్నప్పటికినీ సినిమాలలో వివిధ కళాశక్తులు ఉన్నత ప్రమాణాలలోయున్నప్పటికినీ, వాటిని చూచి ఆనందించటం విద్యార్థులకు మామూలు అయిపోయింది. పుస్తకాలు తెరచి చదివేటప్పుడు సినిమా దృశ్యాలు, ఘటనలు, వగైరా మనస్సుల్లో కలవరం లేపగలవు. సినిమాలు చూచినేర్చుకో వలసినవి చాలాయుండును. అయినప్పటికిని, చూచివచ్చిన తర్వాత సినిమా విషయాలను మరచేటట్టు చేసికోవాలి. అంటే మనస్సును పూర్తిగా సినిమానుంచి మరల్చి పుస్తకాల పైకి లగ్నం చేయాలి. ఇది ఒక క్రియా నైపుణ్యం. దీనిని నేర్చుకోవాలి. మంచి సినిమాలు ఉల్లాసాన్ని కల్గించును. వినోదాన్ని అందిచును. ఎప్పుడూ ఉల్లాసము, వినోదాలలోనే కాలం గడిపితే మగధ సామ్రాజ్యానికి నవనందులు తెచ్చిన దుర్గతి కలిగే ప్రమాదం ప్రతి వ్యక్తికి ఎక్కువగానుంటుంది. జ్ఞాపకాలతో పని లేకుండా పోతుంది. ఎంతోశ్రమచేసి క్రొత్త బాణీలు సృష్టించి వివిధ కళాకారులు ఒక సినిమా తీస్తే అది చూడదగినదిగా, ఆచరణయోగ్యమైనదిగానుండవచ్చును. సినిమాలు ప్రతివారం చూచేఅలవాటు చేసికొంటే ఆతేదీ వచ్చేసరికి మనస్సు తహతహ పడ్తుంది. చదువునుండి ప్రక్కకు పోతుంది. అందుచేత సాధ్యమైనంత అరుదుగా - అంటే రెండు మూడు మాసాలకొకసారి, పర్వదినాలలోగాని సెలవులలోగాని మిత్రులందరితో కలిసి సినిమాలు చూడవచ్చును. ఆనందం పొందవచ్చును. ఉత్తేజం మనస్సుకు కలగటం అవసరం కూడా. అంతేగాని సినిమా చూడటటమనే అలవాటుగర్హనీయము, హేయము, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధికి ఆటంకము కాకుండా చూచుకోవాలి.

45.కాలబద్ధత : చదువును కాలబద్ధం చేయాలి. ప్రతిరోజు ఒకే సమయానికి చదివేకాలం అలవాటుచేసికోవాలి. అప్పుడు క్రమశిక్షణ వస్తుంది. జ్ఞాపక శక్తి హెచ్చుతుంది. కాలబద్ధత వలన మనస్సు సునిశితంకాగలదు.

46. ఉదయభానుని కిరణాలు : ఉదయించిన ఒక గంటలోపుగా 10 నిమిషాలైనా శరీరమంతా సూర్యుని కిరణాలు సోకేటట్లుగా చేసికొంటే డి విటమిను లభించగలదు. ఈ విటమిను జ్ఞాపకశక్తిని పెంచగలదు. ఉదయభానుని కిరణాలు శరీరానికి ఒక రకమైన తేజస్సునివ్వగలవు. కొంతమందికి సూర్యుడు కనుపించని గదులలో చదువ వలసి వచ్చును. నిస్సహాయత తప్పవారు చేయగల్గిందేమీయుండదు.

47. ఎండవేడిమి : సూర్యుని తాపము తలకు తగులనీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఎండలో నడచి వెళ్లేటప్పుడు ఒకనిమిషమే గదాయని అశ్రద్ధచేస్తారు. ఒక్క నిమిషమైనా తలకు గుడ్డకట్టుకొనిగాని, టోపీధరించిగానీ యుండాలి. ఎక్కువ సేపు ఎండలో నడవాల్సిన అవసరం వస్తే తలను పూర్తిగా వస్త్రములతో కప్పుకోవాలి. లేదా ఛత్రము ధరించాలి. జ్ఞాపక శక్తి క్షీణత లేకుండా చూచుకోవటం జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిని చేసినట్లగును. current saved is current generated అని విద్యుత్ బోర్డువారి ప్రకటనలను ఈ విధంగా ఉప యోగించుకోవచ్చును.

48.వెల్తురు : వెల్తురు ఎక్కువైనా తక్కువైనా కంటినాడీమండలానికి ఒత్తిడి కలుగజేసినట్లేయగును. ఎక్కువ వెల్తురు మంచిది కాదు. తక్కువ వెల్తురు కూడా మంచిది కాదు . సరిపడినంత వెల్తురు కావాలి .

49.పుస్తకాలు పట్టుకొనే పద్ధతులు : కంటికి షుమారు 12 అంగుళాల దూరంలో పుస్తకాలనుంచుకొని చదవాలి. రెండుచేతులతో పట్టుకొని వెల్తురు వెనుకనుండి వచ్చి పుస్తకాల పుటలపై పడేటట్లుగానుంచుకొని చదవాలి. కంటిలోని నాడులకు ఒత్తిడి కలుగరాదు. అప్పుడు ఎక్కువసేపు చదువనగును. జ్ఞాపకశక్తికి సుళువైన మార్గం ఏర్పరచినట్లగును.

50.కాలకృత్యములు : సూర్యోదయానికి ముందుగా కాలకృత్యములు ముగించి కొంత సేపు అనగా 10 నిముషాల సేపు ఆసనాలు వేసి కొంతసేపు వ్యాయామంచేసి చన్నీళ్లతో తలారా స్నానం చేయుటవలన శరీరంలోను,మెదడులోను వున్న వేడిమి హరించి మంచి ఉత్సాహం కలుగును. జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధికి అనువైన స్థితి కల్గును.

51. ప్రాణాయామం : ప్రతి విద్యార్థి ఉదయం ప్రాణాయామం తప్పని సరిగా

5 నిమిషాలు చేసిన చాలును. ప్రాణాయామంలో రెండు రకాల కుంభకాలు కూడ చేయాలి. ప్రాణాయామ అధ్యాయం చదివి అభ్యాసము చేయాలి.

52. జ్ఞాపకశక్తిలో నిష్ణాతులైన వారి ఫొటోలు - స్వామి వివేకానంద, స్వామి దయానంద సరస్వతి మొదలగు యోగుల - ఫొటోలు గదిలో పెట్టుకొని 10 సెకండ్లైనా ఫొటోల వంక తదేక దృష్టితో చూచినట్లయితే జ్ఞాపకశక్తి పెరగగలదు. వారు మీలో వచ్చి ఆవహించినట్లు అనుభూతులు రాగలవు. వస్తే జ్ఞాపకం వృద్ధి చెందగలదు.

53. కోపం-ఆవేశం : ఈ రెండు చాలా ప్రమాదాలు తెచ్చిపెట్టగలవు. వాటిని నీలో ప్రవేశింపనీయరాదు. జ్ఞాపకాన్నే కాదు బుద్ధిని కూడ అవి పాడు చేయగలవు. గీతలో కూడ ఈ హెచ్చరికలు చేయబడియున్నవి.

54. దుఃఖము : ఇది చాలా హాని కలుగజేయును. దగ్గరకు రానీయకూడదు. దుఃఖనివారణే పురుషార్థమని కపిల మహర్షి ప్రవచించాడు. దుఃఖము మనస్సును క్రుంగదీయును. క్షోభలు తెచ్చిపెట్టును. ఈ సత్యదర్శన జ్ఞానం తెలిసి కోవటం ప్రతి విద్యార్థికి అవసరం.

55. అవిద్య : అవిద్య అనగా అజ్ఞానము, విద్య లేకపోవుట. జ్ఞానము లేక ప్రవర్తించుట. ఇది చాలా హానికరము. దోషభూయిష్టము. దీనిని తొలగించుకోవాలి. జ్ఞానం సంపాదించుట ద్వారానే అవిద్య తొలగిపోతుంది. ఇది కూడ సత్య దర్శనమే కదా!

56. శ్రద్ధ : శ్రద్ధ అనగా చదివే ప్రతి విషయంలోను మనస్సును నూటికి నూరుపాళ్ళు లగ్నం చేయుట. శ్రద్ధ వలన జ్ఞానవు లభించుతుందని గీత బోధించుచున్నది. మనస్సును కూడ లగ్నము చేయమని చెప్పింది. శ్రద్ధ వలన మనశ్శక్తుల వృద్ధి జరుగును. జ్ఞాపకశక్తి కూడ పెరుగును. ఇది కూడ సత్యదర్శనమే కదా!

57. కాలసద్వినియోగం : కాలాన్ని సద్వినియోగం చేయటం చాలా అవసరం. ఏది పోయినా సంపాదించవచ్చునని, కాలం పోతే తిరిగి రాదని పెద్దలు చెప్పుతారు. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి ప్రతి గంట కాలాన్ని విద్యార్థులుఅధ్యయనానికి, నేర్చుకోవటానికి ఉపయోగించాలి. ఏ విధంగాను వృథా చేయరాదు. కాల సద్వినియోగం వలన అంతులేని శక్తి కలుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కూడ చాలా పెరుగుతుంది. దీనిని ఒక అలవాటుగా చేసికొంటే చాలా మంచిది.

58. ఎక్కువ సార్లు చదువుట : చాలా మంది విద్యార్థులు చదివిన దాన్నే చదివి కాలాన్ని వృధా చేసికొంటారు. ఎన్ని సార్లు చదవాలో నిర్ణయించుకొని అన్ని సార్లే చదివి జ్ఞాపకముంచుకోగలగాలి. జ్ఞాపకంలోనికి రాకపోతే మరొక్కసారి చదవవచ్చును. లేదా జ్ఞాపకముండేంతవరకు చదవాలి. ఎక్కువసార్లు చదువుట మానాలి. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేయాలి.

59 . నిద్ర : నిద్ర కూడా భావతరంగమని పతంజలి మహర్షి ప్రవచించారు. ఎంత నిద్ర పోవాలి అనేది ఒక సమస్య. వ్యక్తి స్వభావాన్ని బట్టి నిద్రాకాలం మారుతూ యుంటుంది. ఏ విద్యార్థికైనా కనీసం 6 గంటలు నిద్ర అవసరం. స్థూలకాయులకు ఒకటి రెండు గంటలు అదనంగా కావాలి. నిద్రలో కణ పునర్నిర్మాణం జోరుగా సాగుతుంది. పోయిన శక్తి తిరిగి వస్తుంది. రాకపోతే బలహీనత అవుతుంది. లేచినపుడు నిద్రమత్తు ఉండకూడదు. ఉన్నట్లయితే చన్నీళ్ళతో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఒకటి రెండు నిమిషాలు అటూ ఇటూ ఎక్కువ వేగంగానడవాలి. అవసరమయితే మరోసారి ముఖం చన్నీళ్ళతో కడుక్కోవాలి. నిద్ర మత్తు వదిలించుకోవాలి. నిద్రమత్తులో చాలామంది చదివి తమ కాలాన్ని వృధా చేసికొంటారు. నిద్రమత్తులో చదువు మనస్సుకు ఎక్కదు. పరీక్షా సమయాల్లో 4 గంటలతో కొంతమంది విద్యార్థులు నిద్ర సరిపెట్టు కొంటారు. అధ్యయనంలో మత్తు మాత్రం ఉండకూడదు. నిద్రలో చేతనా మనస్సు నిద్రించుతుంది. విశ్రాంతి పొందుతుంది. ఉపచేతనా మనస్సు (Subconscious Mind) మేల్కొని తన పని అది చేస్తుంది. ఒక్కోసారి చేతనా కాలంలో అణచి పెట్టబడి, తీరని కోర్కెలలో చిక్కుకొన్న మనస్సు కల్లోలాలను సృష్టించుతుంది. భీభత్సాలను కలుగచేస్తుంది. అందుచేత మనస్సును ఏ సమయంలోనైనా అణచి పెట్టకూడదు. చేతనా మనస్సు యొక్క ప్రతిరూపం ఉపచేతనామనస్సు. కాబట్టి చేతనా సమయంలో మనస్సుపై ఒత్తిడి కలుగజేయరాదు. అణచివేత చర్యలకు ఉపక్రమించరాదు. అప్పుడు నిద్రావస్థలోని ఉపచేతనా మనస్సు ప్రశాంతంగానుండి శాంతి నిలయంగా మారుతుంది. జ్ఞాపక శక్తికి ఎట్టి విఘాతము కలుగదు. మంచి నిద్ర జ్ఞాపకశక్తికి ఉత్తేజము కలుగజేయగలదు.

60. ప్రవర్తన : తోటి విద్యార్థులతో సామరస్యంగాను ప్రేమగాను ప్రవర్తించాలి. ప్రవర్తనా శీలం అనుకూలంగా (Positive) నుంటే జ్ఞాపకానికి మంచి భూమిక (Base) ను ఏర్పాటు చేసినట్లగును.

61. బలపరచు పద్ధతులు : నీవు జ్ఞాపకం పెట్టుకొన్న విషయమును నీ మిత్రులకు ఒక్కసారి చెపితే నీజ్ఞాపకం బలపడగలదు. చెప్పినందు వలన మననం చేసికోవటం, విషయాన్ని మరోసారి అర్థం చేసికోవటం జరుగుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి స్థిరత వృద్ధిని పొందవీలగును.

62. సెలవులు : మన విద్యావిధానంలో దసరా, సంక్రాంతి పండుగలకు దీర్ఘకాలిక సెలవులు, వేసవి కాలంలో రెండు నెలలవరకు సెలవులు మనకు లభించు చున్నవి. చదవకను, జ్ఞాపకాన్ని గూర్చి ఏమీ పట్టించుకొనక పోవటం చేత జ్ఞాపకం ఈ సెలవుల్లో బూజు పట్టి మసక మసకగా మారిపోతుంది. సెలవులు వచ్చినవి గదాయని విద్యార్థులలో ఎక్కువ మంది ఏమీచదవరు. ఇది చాలా పెద్ద తప్పు. చదువు సెలవుల్లో కూడా మామూలు ధోరణిలో లాగానే సాగించుతూయుండాలి. జ్ఞాపకశక్తికి సున్నితత్వము, సునిశితత్వము చేకూరును.

63. విషయాల మార్పిడి : ఒకే పుస్తకం లేక సబ్జక్టు గంటల తరబడి చదవటం వలన మనస్సుకు విసుగు పుడుతుంది. విసుగు పుట్టినా సంకల్పశక్తితో చదువుతూ యుంటారు. ప్రయోజనం తగ్గి పోతుంది. పుస్తకాలను మార్చుకొంటూ చదివితే మనస్సుకు విసుగు పుట్టదు. ఇది చాలా అవసరం. దీని ప్రాముఖ్యతను విద్యార్థులు గ్రహించాలి. ముందుగా నిర్ణయించుకొన్న కాలం ప్రకారం చదువున కొనసాగించాలి. జ్ఞాపకం వృద్ది చెందగలదు.

64. ప్రేమ : ప్రేమను పెంచుకొని తోటి వారికి పంచాలి. జాలి, కరుణ, త్యాగం, పరోపకారం, సేవ, పేద విద్యార్థులకు నీకు తగిన సాయం చేయాలి. కోపాలకు, ఆవేశాలకు, మనస్తాపాలకు, కార్పణ్యాలకు, కృపణత్వానికి, ద్వేషాలకు, పగలకు, అసూయలకు, జుగుప్సలకు, పరుష పదప్రయోగాలకు దూరంగానుండి, శీలవంతమైన మంచి, ధర్మకార్యములు చేస్తే మెదడులోని ముద్రల కణజాలం చలన వేగం పొంది మనస్సు తేజోవంతమయి జ్ఞాపకం వృద్ధి పొందగలదు. **64** పద్ధతుల్లో మీకు నచ్చిన ఏ పద్ధతులను అనుసరించినా జ్ఞాపక వృద్ధి కలుగుతుంది. జ్ఞాపకం ప్రజ్ఞకు ప్రగతికి ముఖ్యమైన విషయం.

పతంజలి యోగ వివరణ

పతంజలి మహర్షి వివరణ ప్రకారం యోగ అష్టాంగాలు గలదిగా వర్ణించబడినది. అవి **1. యమ 2. నియమ 3. ఆసన 4. ప్రాణాయామ 5. ప్రత్యాహార 6. ధారణ 7. ధ్యాన 8. సమాధి.**

యమములు

1. యమ : యమ అనగా నియంత్రణ. శీలనియంత్రణ. అయిదు విధాలు ఇవి.

1. అహింస : దీనికి అర్థము హింస చేయకుండాయుండుట. ఏ ప్రాణికి ఏ విధమైన హింస, బాధ, హాని, దుఃఖము కలుగ జేయరాదు. అహింస చాలా శక్తిమంతమైన అస్త్రము. క్రూర మృగాలను సైతము నిర్గుణంలోకి దింపగల దివ్యాస్త్రం. బుద్ధుని పరిమార్చటానికి పంపిన మత్తేభం సాధువుగా మారి బుద్ధునికి ప్రణామం చేసిందని ఒక కథ. హింసాకారుడు, క్రూరుడు అయిన అంగుళిమాలడనే కిరాతకుణ్ణి బుద్ధుడు సాధువుగా మార్చగల్గినదీ అహింసాశక్తియే. ఇది కథకాదు. చరిత్ర. అహింస అనే ఆయుధాన్ని ప్రయోగించి రవి అస్తమించని సామ్రాజ్యాన్ని అంతం చేయగల్గినదీ అహింసయేనని భారతీయులకు తెలియును. మనస్సు పోకడలను సన్మార్గంలోనికి త్రిప్పి మానవుణ్ణి సజ్జనుడుగా మార్చగలదీ అహింస. తాత్త్విక చింతనతో అహింసను అర్థం చేసికొంటే దాని మహత్తర శక్తి తెలియవచ్చును.

2. సత్యము : ఇది ఒక మహత్తరమైన శక్తి. అన్ని దేశాల్లోను అన్ని యుగాల్లోను దీని ప్రభావం ప్రకటితమైనది. దీనిని పూర్తిగా అర్థం చేసికోవటానికి అనుభవం, తాత్త్విక జ్ఞానము కావాలి. మత ప్రవక్తలు వారికి తోచిన మార్గాలలో సత్యసాధనకై క్రూర హింసలకు గురి కాబడినా జంకలేదు. ప్రాణాలను కూడ లెక్క చేయలేదు. బుద్ధుడు అనుసరించిన మార్గము విశ్వవిఖ్యాతము. హర్షవర్ధన రాజు కాలం తర్వాత (షుమారు క్రీస్తు తర్వాత ఆరవ శతాబ్దంలో వచ్చిందనుకున్న) గరుడ పురాణంలో బుద్ధుని హిందూ దైవం యొక్క పదవ అవతారంగా వర్ణించబడినది. పురాణకర్త ఎవరో తెలియదు. సత్యము మహత్తర శక్తిని ప్రసాదించును.

కొంతమంది అబద్ధాలు చెప్పటానికి అలవాటు పడతారు. నిజము చెప్పలేరు. చెప్పరు. వారి మాటల్లో సత్యము ఎప్పుడూ కానరాదు. మరి కొంతమంది సత్యము

అప్పుడప్పుడు చెప్పి ఆశ్చర్యపరుచుతారు. మరికొంత మంది సత్యాన్ని దాచి అబద్ధం చెప్పి ప్రాణాపాయం తప్పించుకొంటారు, నేటి కోర్టులలో (న్యాయస్థానాల్లో) సత్యం ఖూనీ చేయబడుతుందని అందరికీ తెలియును. సమాజంలో సత్యంచెప్పి ఆపద తెచ్చుకున్న వాళ్ళున్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికి సత్యమును జీవనంలో భాగంగా ఏర్పరుచుకోవటం చాలా ముఖ్యము. సత్యమును గురించి ఋషులందరూ చెప్పియున్నారు. సత్యము సదా అనుసరణీయము.

పతంజలి కాలం అనగా క్రీస్తు పూర్వము రెండవ శతాబ్దంనాటికి ఉత్తర భారతంలో బౌద్ధం వ్యాప్తిలో నుండటం గమనార్హం. బుద్ధుని బోధనల్లో (క్రీస్తు పూర్వం 6వ శతాబ్దం) అహింస, సత్యము అత్యంత ప్రధాన విషయాలు. ప్రజలలో ఈ రెండు మంచి ప్రచారంలోనున్నవి. అవి భారతీయ తత్త్వంలో ప్రధానాంశాలుగా మారినవి. పతంజలి సాంఖ్యవాదము బౌద్ధానికి దగ్గరలోనుండటం చేత బౌద్ధ సూత్రాలు చాలా వరకు యమనియమాల్లో చోటు చేసికొన్నవి. బౌద్ధం దైవాన్ని ఆత్మను అంగీకరించదు. అలాగే సాంఖ్య వాదము కూడ. బౌద్ధం ప్రకృతిని అంగీకరించుతుంది. అలాగే సాంఖ్యవాదము కూడ. ఈ రెండు తాత్త్విక చింతనల్లో ప్రధాన విషయాలలో స్వరూపత సభావత కనుపించుచున్నవి.

3. అస్తేయము : స్తేయము అనగా దొంగతనము. అస్తేయం అంటే దొంగతనం చేయకుండాయుండుట.

పరుల సొమ్మును రక్కసముళ్లుగా చూడమన్నారు యోగులు. పరులసొమ్ముపై కించిత్తు ఆశకూడ పెట్టుకోకూడదు సాధకుడు. దీని భావం – తనకు ఉన్న దానితోనే తృప్తి చెందమని. మనస్సును నిగ్రహించుకోమని. అట్టి తృప్తి వలన మనస్సు చెదరి పోకుండా ప్రక్కదారులు పట్టకుండా స్థిరంగా ధర్మమార్గాన ఉంటుందని దీని భావము. సంపద సౌభాగ్యములు విపరీతంగా పెరిగిన నేటి కాలంలో ఈ సూత్రము – అస్తేయము – మరీ అవసరం. ఈ భావం మనస్సును కట్టడి చేయుటకు నియమిత పరిధుల్లో వుంచటానికి ఉపయోగపడ్తుంది. భౌతిక సంపదనే కాకుండా జ్ఞాన సంపదను కూడ దొంగిలించరాదని సూత్రభావం. సంపదనుగాని, హోదానిగాని, స్థానాన్నిగాని, కీర్తినిగాని దొంగిలించరాదని భావం. ధర్మమార్గాన పోవాలని సూత్రకారుని భావం.

4. బ్రహ్మచర్యము : దీని భావం లైంగిక వాంఛలను నిరోధించటయే కాకుండా బ్రహ్మత్వాన్ని అనగా జ్ఞానాన్ని సాధించటానికి చర్యలు చేయుట అని. దీనిపై పలురకాల

వ్యాఖ్యలు వెలువడినవి. పరిపూర్ణవేద జ్ఞానిని బ్రహ్మ అని, బ్రహ్మకు చర్య చేయుట అంటే వేద జ్ఞానాన్ని సాధించుట అని ఒక వ్యాఖ్య. పతంజలి భావం సమాజంలోని సాంఘిక భావమైన లైంగిక వాంఛలనరికట్టుటయని. దీనివలన లింగశక్తి మారి మనశ్శక్తిలో లీనమై సాధకునికి మరింత శక్తిని ప్రసాదించుతుందని భావం.

బ్రహ్మచర్యానికి తోడ్పడే జ్ఞానాన్ని పరోక్షంగా బాల్య దశనుండే ప్రారంభించడం వలన యౌవన దశ వచ్చేసరికి సరియైన భూమిక (Base) ఏర్పడి సాధకుడు దానిని పూర్తిగా అర్థం చేసికొని అచంచల అభ్యాసముతో కడుంగడు శక్తిని పొందవీలవుతుంది.

లైంగిక వాంఛలను మనసులోనికి రానీయకుండా నిష్ఠతో నుండ గలిగిన ఎడల శరీరమంతా కాంతిమంతము కాగలదు. ముఖములో నూతన తేజస్సు ఆవరించును. త్రికరణశుద్ధి (అనగా మనస్సు, వాక్కు, కర్మ - పనులలో) గా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. ఈ కృషిలో అహంకారానికి (మనిషికి) చైతన్యయుతమైనసంకల్పశక్తి తోడ్పడితే బ్రహ్మచర్యమును పూర్తిగా పాటించి అనంతశక్తులను బడయవచ్చును.

ఏ విషయంలోనైనా రాజీపడవచ్చునేమోగాని శీలనిష్ఠలో రాజీలేదు. ఓజస్సు అనబడే శక్తిని జనింపజేసి బ్రహ్మచర్యం మస్తిష్కంలోనికి పంపుతుంది. ఇది హఠయోగ భావం, ఆర్యఋషులలో కొందరిభావం.యౌవనదశలో ప్రారంభమయ్యే (16 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన తర్వాత) లింగశక్తిని పది సంవత్సరాలపాటు నిష్ఠగా కాపాడి మనశ్శక్తులతో సంయోగపరచగల్గితే బుద్ధి శక్తి అత్యున్నత ప్రమాణాలకు జేరుకుంటుంది. ఇది అతిశయోక్తి కాదు. ఋషుల అనుభవం. శాస్త్రము (Science) నిర్దేశించే మార్గము.

వివాహానంతరం బ్రహ్మచర్య అవగాహనలో మార్పు వస్తుంది. ఈ శక్తిని నిర్వీర్యం చేసికోకుండా పదిల పరచుకుంటూ లైంగిక వాంఛల తీవ్రత అదుపులో నుంచు కొని దాంపత్య సంబంధాలను నూతన స్థాయికి తీసికొని పోయి లైంగిక క్రియను సుఖలాలసతకు కాకుండా ఉత్పత్తి క్రియకు మాత్రమే పరిమితం చేయవలసి యుంటుంది. ఆది కాలంలో ఋషుల క్రియాశీలత ఇలాగేయుండేదని కథలు. బ్రహ్మచర్య అనుష్ఠానం కీడు కల్గించు కోరికలను దూరం గావించగలదు. పరస్త్రీలను స్వంతసోదరీమణులుగాను లేక మాతలుగాను బ్రహ్మచర్యం గౌరవించటం నేర్పుతుంది.

బ్రహ్మచర్య అనుష్ఠానం మహాశక్తిని ప్రసాదించునని పతంజలి భావం. ''బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః''. ఈ అనుష్ఠానంవలన మనస్సు స్వాధీనంలోనికి వచ్చును. యోగలోని ఒక దశను చేరుకున్నట్లగును.

5. అపరిగ్రహ : పరిగ్రహ అనగా ఇతరులు ఇచ్చిన దానిని గ్రహించుట లేక అంగీకరించి తీసికొనుట అని అర్థం. అపరిగ్రహమనగా అట్టి అంగీకారాన్ని మనస్పూర్తిగా తిరస్కరించటమని. దీనికి విశాలమైన అర్థం కలదు. నేటి సమాజంలో వ్యక్తులు ఉన్నత పదవుల కోసం, ధనలాభం కొసం లేక వృద్ధికోసం అడ్డదారులు త్రొక్కకుండా సవ్యమైన ధర్మాచరణ ద్వారా తమ ఆశలను అదుపులో పెట్టుకొనుట అపరిగ్రహమవుతుంది.

శాస్త్ర సాంకేతికాభివృద్ధి వలన ఉత్పత్తులు విపరీతంగా పెరిగిపోయి నూతన సంపద సకలభోగాలకు కారణమగుట చేత మనస్సులో క్రొత్త కోరికలు జనించటం, మనస్సు వాటితో పాటు మనిషిని కూడ ఈడ్చుకుని పోవటం జరుగుతోంది. కర్తవ్యం చెడిపోయి మనిషి ఏదో మార్గానపోతున్నాడు. విషయలోలత లో కూరుకుపోతున్నాడు. ఈ అపారసంపద ఉన్నత దశలకు ఎగబాకే వ్యాపారస్తులకు పారిశ్రామిక వేత్తలకు రాజకీయనాయకులకు విశ్రాంతి లేకుండా చేసి మానసిక ఆందోళనను కాలక్షోభమును కలుగజేస్తున్నది. వీరికి 24 గంటల దినము చాలుట లేదు. ప్రమాదాలు క్రొత్తవి ఎదురౌతున్నవి. అందుచేత ఈ అపరి గ్రహభావాన్ని పాటించితే ఆకసాన్ని తాకే వాంఛలను అదుపులోనికి తీసికొని వచ్చి శాంతిన్నివిశ్రాంతిని పొందటానికి వీలగును.

పెరిగిపేరుకు పోతున్న సంపద అనేక కారణాల చేత పంపిణీ సమతుల్యత సాగనివ్వకుండా కొన్ని కేంద్రాలలో గుట్టలుగా పేరుకొనిపోవటం, ఎక్కువ కేంద్రాలలో మచ్చుకు కూడా కనుపించకపోవటం జరుగుతోంది. ఈ వ్యత్యాసాలు సంపదను చట్టబద్ధంగాను, శీలవంతంగాను సంపాదించలేని కొంతమంది అభాగ్యులను నేర పరిధిలోకి త్రోసి కలుషిత వాతావరణాన్ని సృష్టించుచున్నవి. దీని ఫలితంగా శాంతికి భంగం కలుగుట, ఘోరంగా నేరం పెరిగిపోవటం జరిగిపోతోంది. యోగాభ్యాసానికి మానసిక శాంతి, సామాజికశాంతి చాలా అవసరం. ఇన్ని ప్రమాదాలు ఎక్కువై ఉన్న నేటి సమాజంలో అపరి గ్రహభావం మరెంతో అవసరాన్ని సూచిస్తోంది. భవిష్యత్తులో సంపదలోని వ్యత్యాసాలను తగ్గించి సమతుల్యాన్ని తెచ్చే చట్టాలుగాని ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలుగాని వస్తే ఈ నేర ప్రమాదాలను నివారించవీలగును. ఈ విధంగా అపరిగ్రహం సమాజశాంతికి, వృద్ధిక్కియోగకు తోడ్పడగలదనుటలో ఎట్టి సందేహములేదు.

యమంలో పతంజలి మహర్షి పొందుపరచిన ఈ అయిదు సూత్రాలు మనదేశంలోని భిన్న తత్త్వాలలో స్పష్టంగా కనుపించుచున్నవి. ఈ అయిదు సూత్రములు మనస్స్వాధీనతను కలుగజేయటానికి ప్రాధమిక భూమికను ఏర్పాటు జేయును.

నియమములు

2. నియమ : ఇది యోగలోని రెండవ అంగము. మొదటి అంగము ప్రవర్తనను శీలవంతం చేస్తే రెండవ అంగము శీలాన్ని కార్యరూపంలోకి తెచ్చిశక్తిమంతం చేయగలదు. ఈ అంగములో కూడ అయిదు నియమాలుకలవు.

1. శౌచము : శౌచము అనగా శుభ్రత. శుభ్రత రెండు రకాలు. ఒకటి శరీరానికి, రెండు మనస్సుకు సంబందించినది. రెండు రకాల శుభ్రతలు యోగసా నకు చాలా అవసరం.

శరీర శుభ్రత : ఆరోగ్య పద్ధతులు పాటించియుక్తమైన,మితమైన,శక్తిమంతమైన ఆహారం తీసికొనాలి. వీటితో పాటు నిత్యమూ శరీర శ్రమ చేసి వెమట పట్టించి శరీరము నుండి మురికిని, దోషాలను బయటకు పంపాలి. శరీరము శుచిగాను ఆరోగ్యంగానుంటే ఎట్టి నొప్పులు రావు. యోగసాధనకు భౌతిక అవాంతరాలు రావు.

శుచి మనస్సుకు కూడ వర్తించును. మనశ్శుచికి మరీ ప్రాధాన్యమున్నది. శరీరము తీవ్రరోగగ్రస్థము కాకుండా శుచిగా లేకున్నా యోగకు అంత ఇబ్బంది యుండకపోవచ్చును. కాని మనస్సులోమురికి చేరితే మనిషిని క్రూరంగా నేరంలోనికి, పాతాళంలోనికి త్రోసి అంతులేని అనర్థాలను సృష్టించుతుంది. ఈ వమురికి అరిషడ్వర్గాలను (కామ, క్రోధ, మోహ, లోభ, మద, మాత్సర్యాలు) సృష్టించి మహాప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెట్టును. వాటి ప్రమాదము అందరికీ తెలుసును. వివరణ ఇవ్వనవసరంలేదు. అరిషడ్వర్గాలు ఆరు బయట నుండి రావు. ఇవి అంతశ్శత్రువులు. లోపల మనస్సులో పాతుకుపోయి వివిధ రూపాలల్లో ఉంటాయి. ఇవి మనస్సులో ప్రవేశించగానే వెంటనే వాటిని బయటకు గెంటి వేయాలి. వివేకము వాటి ప్రవేశాన్ని, నివారణోపాయాలను సూచించగలదు. నీచమైన, క్రూరమైన ఆరింటిని నివారించి మనశ్శుచిని కాపాడి శరీరశుచిని కలుగ జేసికొని యోగసాధనకు అనువైన పరిస్థితిని తీసికొనిరావాలి. **ఈ ఆరు దోషాలతో పాటు మరెన్నో దోషాలు మానవుని పట్టి పీడించుచున్నవి.** సకల దోషనివారణ గావించి శుభ్రతను సాధించాలి.

2. సంతోష : సంతోషవము ప్రతి వునిషికి చాలా అవసరం. తృప్తిని కలుగజేయును. నిస్సంతోషంగా ఎప్పుడూయుండరాదు. తృప్తి మానసిక కల్లోలాలను క్షోభను రానీయదు. సంతోషము అధికమైనా లేక అల్పమైనా, మనస్సులో అలజడులను, కలుగ జేయును. తృప్తి అనగా ఉన్నస్థితికి తగినట్లుగా ప్రవర్తించుతూ ఆడంబరాలకు

ర్వాలకు పేరాశలకు పోకుండా మనస్సును అదుపులో పెట్టి సంతోషస్థితిని పొందుట. సంతోషము ఎన్ని అనర్థాలనైనా తట్టుకునేటట్లు చేయగలదు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకు, ఉద్యోగులకు, విద్యార్థులకు చాలా మంచిని చేకూర్చి పెట్టగలదు. ఉన్నస్థితికి సర్దుబాటు చేసికొని తృప్తిని పొందుట, తృప్తి ద్వారా సంతోషాన్ని పొందుట వివేకమని ఋషుల భావం. సంతోషం ఎక్కువైనా మనస్సు స్థిమితం కోల్పోతుంది. తక్కువైతే శాంతిని కోల్పోతుంది. ఎక్కువ తక్కువలు సంతోషానికి రానీయకూడదు.

3. తపస్సు : మనస్సును ఒకే లక్ష్యంపై గురిపెట్టి అచంచల దీక్షతో నిలిపి గమ్యాన్ని చేరేవరకు ధ్యాన సాధన చేయుటను తపస్సు అని అంటారు. తాపము అనగా వేడి. తాపమునుండి తపస్సు అనే పదము వచ్చినది. తపస్సులో వేడి పుడుతుందనిఆర్యఋషుల భావం. వేడిని తట్టుకొనగల శక్తి శరీరానికుండాలి. లేకపోతే శరీరము తపస్సు వేడిలో మాడిపోతుంది.

ఈ క్రియ అందరూ చేయరు. చేయలేరు. బహుకొద్దిమంది మాత్రము చేయగలరు. ఈ క్రియ భారతీయ సంస్కృతిలో సనాతన కాలమునుండి వచ్చుచున్నది. సమాజానికి దూరంగా పోయి అడవుల్లో,పర్వత శ్రేణుల్లో ముక్కు మూసికొని నిష్ఠగా ధ్యానము చేయుట అనే అపోహ కలదు. తపస్సు చేసే వారు అన్ని యుగాల్లోను, కాలాల్లోను, నేడూ యున్నారు. అన్ని మతాల్లోనూ ఏదో రూపంలో తపస్సు అనేది అనుసరించబడుతోంది. భిన్న పద్ధతుల్లోనున్నది. ప్రపంచానికి చక్కటి మార్గాన్ని ఆర్యఋషులు నిర్దేశించి తపస్సును విశ్వవిఖ్యాతము చేసియున్నారు. కొంతమంది సంవత్సరాల తరబడి చేస్తారు. మరికొంతమంది జీవితాలనే అంకితం చేస్తారు. తపస్సు అనంతమైన శక్తులను ప్రసాదించుతుందని భావం.

తపస్సుపై భ్రమలు చాలా గలవు. ఏ పనిని సంకల్పించినా చివరి వరకూ ఏకాగ్రతలో ఫలితాన్ని పొందే వరకు పనిని కొనసాగునట్లు చేయుటయే తపస్సు. విద్యార్థులు ఎంతో దీక్షతో ఉద్వేగంతో తమ అధ్యయనాన్ని సత్ఫలితాన్ని సాధించే వరకు నిరంతరం ఎట్టి అవరోధాలు లేకుండా సాగించుటను తపస్సు అనవచ్చును. ఈ విధంగా చూస్తే విద్యార్థులలో చాలా మంది తాపసుల్లాగా తమ కార్యాలను చేస్తున్నట్లు అనుకోవచ్చును. అదే మాదిరిగా ఉద్యోగులు కూడ తమ పనులను ఎట్టి ఒడుదుడుకులకులోను కాకుండా దీక్షతో బ్రేకులు లేకుండా చేసి కొనిపోవటాన్ని తపస్సు అని అనవచ్చును.

తపస్సు చేసే శరీర భంగిమములు చాలా గలవు. పద్మాసనంలోను,

సిద్ధాసనంలోను, రెండు కాళ్లపై నిలబడి, ఒంటికాలుపై నిలబడి, బొటనవ్రేళ్ళపై నిలబడి, చేతులపై నిలబడి, నీళ్లలో కుత్తుక వరకు నిలబడి - అనేక భంగిమలలో చేస్తారు. ఏ భంగిమంలో చేసినా తపస్సు యొక్క ప్రధాన భావం మనస్సును స్వాధీనంలోనికి తేవటమే. అన్ని భంగిమల్లోకి ఉత్తమమైనది పద్మాసనము. పద్మాసనం శరీరానికి నొప్పి కలుగచేయదు. వెన్నుపామును నిటారుగా వుంచి నాడీమండలానికి తగిన స్వేచ్ఛను ఒత్తిడి లేని తనాన్ని కలిగించి తపస్సులో జనించే వేడిమిని తట్టుకునేటట్లు చేయగలదు. ఎక్కువమంది ఋషులు పద్మాసనాన్నే ఎన్నుకొంటారు. ఆరు స్వంవత్సరాలు తపస్సు చేసి శరీరాన్ని శుష్కింప చేసి అస్థిపంజరంపై తోలు వ్రేలాడునట్లుగా చేసిన సిద్ధార్థుడు పాయసం సేవించి క్రియాశీలమైన తపస్సు చేసి కొద్ది రోజుల్లోనే జ్ఞానోదయం పొంది బుద్ధుడైనాడు. బుద్ధుడు అతిన్విశోషణను లేక శరీరాన్ని శుష్కింప జేయటాన్ని నిరసించాడు. తిరస్కరించాడు. గీతలో ఈ భావం కనపడుతుంది.

శుష్కింపచేసిన శరీరము తపస్సు వేడిమికి తట్టుకోలేదు. అనవసరమైన బాధల వలన తపోభంగం వాటిల్లగలదు. మనస్సు చలించి భ్రమించే ప్రమాదం కలదు. శరీరాన్ని శుష్కింప చేస్తే కీడు కల్గుతుంది. శుష్కింపజేయుట సదావర్జనీయము.

4. స్వాధ్యాయము : స్వయముగా అధ్యయనం చేయుట. దీనిలో ఇతరుల ప్రేరణయుండదు. జోక్యముండదు. పవిత్ర మత గ్రంథాలు, ఋషి ప్రణీత గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయుటను స్వాధ్యాయమన వచ్చును. అధ్యయనంలో ప్రజ్ఞాశక్తులను విశ్లేషణతోనుయోగించి నేటి కాలానికి నిరుపయోగమైనవాటిని అనర్థాలను తెచ్చేవాటిని తిరస్కరించి మంచి భావాలను స్వీకరించి ఉపయోగించుకోవాలి. ఇది నేటి కర్తవ్యం.

స్వాధ్యాయం స్వశక్తికి (అహంకార శక్తికి) చైతన్యం, జ్ఞానం కలుగజేయును. స్వాధ్యాయం వలన మనస్సు ఏకాగ్రత సాధ్యమగును. అచంచల స్థిరత సిద్ధించును. ఇతర ఆలోచనలు మనస్సులోనికి జొరబడవు. మనస్సు మనిషి (అహంకారము) కి స్వాధీనమగును. ఈ క్రియలోసంకల్పము విశేషంగా అహంకారానికి (అనగా మనిషికి) తోడ్పడును.

పవిత్ర మత గ్రంథాలలో విశ్వాసముంచుట మంచిదే. కాని దానిని అంధ విశ్వాసంగా మారనియ్యరాదు. నేటి శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసికొని, ప్రజ్ఞా విశ్లేషణా శక్తులనుపయోగించి మంచి భావాలను స్వీకరించి ఉపయోగించుకోవాలి. పనికి రాని భావాలన్న చెత్త భావాలను తిరస్కరించి హానికలుగకుండా, కీడు జరుగకుండా చూచుకోవాలి. కాలమార్పులను, జ్ఞానంలో కలుగు మార్పులను అధ్యయనం ద్వారా

సత్యదర్శనం చేసికోవాలి. విద్యార్థులు ఇదే దృష్టితో అధ్యయనం చేస్తే ఉత్తమ శాస్త్రజ్ఞులుగాను, ఉత్తమ క్రియాశీలత్వ,సృజన శీలతగల కళాకారులుగాను నిర్మాణ కర్తలుగాను,రూపొందగలరు. ప్రతి వ్యక్తి స్వాధ్యాయము చేయాలి. దీనినొక అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. కాలం వృధా చేయరాదు. మనస్సు స్వాధీనంలోనికి వచ్చి కార్యసిద్ధిని చేకూర్చి పెట్టగలదు.

పాఠ్యగ్రంథాలను చదవటానికి సమయం చాలని కాలంలో విద్యార్థులకు స్వాధ్యాయము ఎలా వీలవుతుందనే సందేహము కల్గుతుంది. వారానికి ఒక గంట అయినా పవిత్ర గ్రంథ అద్యయనం చేసినందువలన మనస్సులో పేరుకుపోయిన మాలిన్యాలు తొలగించబడగలవు. మనశ్శక్తి వృద్ధి చెందగలదు. పాఠ్యగ్రంథాల అధ్యయనానికి ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. పాఠ్యగ్రంథాల అధ్యయనానికి పరిమితమైన కేంద్రాలు (మెదడులోనికి) కాక వేరే కేంద్రాలు పవిత్ర గ్రంథ పఠనం వలన ఏర్పడి మెదడులో ఎక్కువ భాగం ఉపయోగంలోకి రాగలదు. ఇదే మాదిరిగా విద్యార్థులు వారానికి కనీసం ఒక గంట అయినా అధునాతన శాస్త్ర విషయాలను అధ్యయనం చేయుట ద్వారా జ్ఞానం విస్తరించబడటంతోపాటు నూతనోత్సాహం మనస్సుకు కల్గి శక్తి మంతము కాగలదు. స్వయంగా చదివినందు వలన అనేక మనశ్శక్తులు చురుకుగా పని చేసి విద్యార్థులలో నూతనోత్సాహము, తేజము కలుగును. స్వాధ్యాయంలో విశేష ప్రయోజనాలు కలవని మన ఆర్ష సంస్కృతి, సాంప్రదాయము రూఢి పరచుచున్నవి.

5. ఈశ్వరప్రణిధానము : ఇది అయిదవనియమము. దీని శబ్దార్థము ఈశ్వరుని శరణాగతి పొందుట. పతంజలి భావం ఇది కాదు. చాలా మంది భాష్యకారులు, వ్యాఖ్యాతలు పతంజలి ఋషికి ఈశ్వరభావమున్నదని భావించారు. పతంజలి ఈశ్వరుని గురించి చెప్పుతూ ఈశ్వరుడు విశిష్టమైన పురుషుడేనన్నాడు. దేవుడని అనలేదు. మామూలు జనానికున్న ఈశ్వరభావం పతంజలి ఈశ్వరభావానికి భిన్నంగా ఉంటుంది. పురుషుడు ప్రతి మనిషిలోను వుంటాడని, నిత్యుడని, పరిణామికాదని పతంజలి భావం. పతంజలి పురుషభావం నాయీ గ్రంథంలో వివరించిన అహంకార (Self) భావానికి దగ్గరలోనున్నట్లుగా కనపడుచున్నది. డాక్టరు సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్-తత్త్వవేత్త పతంజలి ఈశ్వర ప్రణిధానాన్ని గురించి వ్రాస్తూ పతంజలి ఈశ్వరుడు ప్రత్యేకమైన పురుషుడేనని, దేవుడు మాత్రం కాదని వక్కాణించారు.

శరణాగతి యొక్క భావం - ఎట్టి సందేహాలు లేకుండా మనస్సు యొక్క

ఏకాగ్రతను సాధించవగునని. శరణాగతి ద్వారా మనస్సులో ఇతర భావాలు కలుగుటకు వీలులేని స్థితి సంక్రమించి యోగ సిద్ధి కలుగుతుందని భావం.

యమనియమాచరణ మతం, కాలం, ప్రదేశం, దేశం, లింగములకు అతీతమని పతంజలి భావం. సాధకుడు ఈ దశ సూత్రములను శీలవంతముగా పాటించాలి. యోగ సాధనకు ఇవి చాలా ముఖ్యము.

పతంజలి ఋషిషుమారు రెండు వేల రెండువందల సంవత్సరాల క్రితం తవ అనుభవసారాన్ని గ్రంథస్థం చేసారు. సమాజం చాలా మార్పులు చెందిన కారణంగా ఆపది సూత్రాలకు తోడుగా ఈ క్రింద వివరణ ఇచ్చిన సూత్రములను పాటించటం నేడు అవసరమవుతుంది.

1. నిర్భయత్వం. నేటి కాల పరిస్థితులు చాలా భయంకరంగా తయారయినవి. శాంతి ప్రశాంతతలు చాలా చోట్ల కనుపించుట లేదు. ఎక్కడ చూచినా అలజడులు, ఆందోళనలు, ఘర్షణలు వలన మనస్సు భీభత్సం చెందే పరిస్థితి ఆవరించినది. అందుచేత ఈ నియమాలను నిర్భయంగా పాటించటం నేటి కాలపు అవసరంగా కనుపించుచున్నది.

2. త్యాగము, దానము, దమము, దయ గుణాలను తెచ్చుకొనుట మనస్స్వాధీనమునకు ఉపయోగపడును. సాధకునికి సత్వర యోగసిద్ధి కలుగ గలదు.

ఆసనములు

3. ఆసన : మూడవ అంగం ఇది. స్థిర సుఖమ్ ఆసనమ్ అని పతంజలి నిర్వచించారు. ఇదే నిర్వచనం పొల్లు కూడ తేడా లేకుండా షుమారు 4 వందల సంవత్సరాలకు పూర్వమే కపిలమహర్షి తన సాంఖ్య దర్శన గ్రంథంలో ఆసన గురించి నిర్వచనం ఇచ్చారు. సాంఖ్యవాదులు ఆసనానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వలేదు. శరీరములో ఏ భాగము కదలకుండా, శరీరములో ఏభాగంలోనూ నొప్పిలేకుడా కూర్చునే స్థితిని ఆసనమని నిర్వచనము.

పతంజలి ముందు కాలంలోను, తర్వాత కాలంలోను యోగులు అనేక ఆసనాలను అనుసరించుతూ వచ్చారు. వాటిలో ముఖ్యమైన వాటికి వివరణ ఇస్తాను. ఆసనాలు కొన్ని వేలుగా రూపుదిద్దుకున్నవి. ఆసనాలు శరీర స్థితి స్థాపకశక్తిని (Elasticity), పటిష్ఠతను, పటుత్వాన్ని కలిగించి మంచి ఆరోగ్యస్థితిలోనుంచగలవు. ఎవరు ఏది చెప్పినా విని గ్రుడ్డిగా ఆసనాలను వేయరాదు. ప్రతి ఆసనము ఎంతో కొంత మేలు చేస్తుంది. అతిగా వేస్తే హాని కూడ కల్గుతుంది. విశ్లేషణతో, వివేకంతో ఆసనాలను పరిశీలించాలి. వాటి అభ్యాసంలో వచ్చే మార్పు అదేరీతిగా గమనించాలి. మానవాళి రుగ్మతలలో ఎక్కువ భాగం ఆసనాల ద్వారా పోగొట్టవచ్చును. ఇది ఋషులు, తత్త్వవేత్తలు, అభ్యాసకుల అనుభవం. అన్ని రోగాలను ఆసనాల ద్వారా నయం చేసికోవచ్చని గ్రుడ్డిగానమ్మి వచ్చే మార్పులను ఏ మాత్రము పరిశీలించకుండా రోగ తీవ్రతను పెంచుకోరాదు. వివేక విశ్లేషణలతో పరికించాలి. పెక్కు రచయితలు ఈ విషయంలో ఆసనాలకు ఉన్నదాని కంటే అధిక ప్రయోజకత్వాన్ని ఆపాదించుతున్నారు. శాస్త్రీయంగా (Science)చూడాలి. అనుభవం ద్వారా అర్థంచేసికోవాలి. లోటులను ఎప్పటికప్పుడు దిద్దుకోవాలి. ఆసనాలు ఆరోగ్యాన్ని తప్పనిసరిగా బలిష్ఠము చేయగలవు. చిన్న చిన్న ఆటుపోట్లకు తట్టుకొనే శక్తిని శరీరానికి కలుగజేయగలవు.

నేను భారత దేశంలో ముఖ్యమైన పట్టణాలన్నీ తిరిగి వివిధ ఆశ్రమాలకు వెళ్లి అభ్యాసకుల, అధ్యాపకుల అనుభవాలను తీసికొన్నాను. వారు వేసే పద్ధతులను నిశితంగా పరిశీలించాను. గ్రుడ్డిగా ఆసనాలు వేసినందువలన రోగతీవ్రత పెరిగి చాలా మంది రోగులు ప్రాణాలను కూడ కోల్పోయారు. అంధవిశ్వాసం రోగ బంధకారకమవుతుంది. అట్టి విషాదఘటనలు తమకు సంభవించకుండా ఆసన ప్రేమికులు సదా జాగరూకతతో మెలగి వివేకంతో పరిశీలించి ప్రమాదాలను రాకుండా చేసికోవాలి.

ఏదైనా రోగం వస్తే ఏ ఆసనం ఎంత సేపు వేయాలో మొదలగు విషయాలు అనుభవజ్ఞుల నుండి సలహాలు తీసికొని, వారి పర్యవేక్షణలో ఆసనాలు వేయాలి. ప్రారంభంలో గురుశిక్షణ తప్పనిసరి. అనంతరం స్వయంగా వేసికొంటూ ఎప్పటి కప్పుడు మార్పులను పరిశీలించుతూయుండాలి. పరిశీలన్నపరీక్ష ఎప్పుడూ వదలరాదు. ఎందుకనగా కొన్ని సందర్భాలలో తప్పు భంగిమల్లో ఆసనాలు వేయుట వలన మంచి కంటె కీడు ఎక్కువగా జరుగగలదు. మంచి కలుగక పోవచ్చును. కీడే కనపడవచ్చును. ఆసన విధానాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ప్రతి రోజు నిశితంగా పరీక్షించుతూ, అభ్యాసం చేయటం అవసరం. గురువుగారు దగ్గరయుంటే తప్పులను దిద్దగలరు. కీడు కలుగ కుండా చూడగలరు. ఆసనాల ప్రయోజనాలను గురించి అతి క్లుప్తంగా వివరించుతాను.

ఆసనం యోగ సాధన కోసమేనని పతంజలి చెప్పారు. ఆరోగ్యాన్ని గురించి ఏ వివరణ యివ్వలేదు. ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని వేల కేంద్రాలలో శిక్షకులు, సాధకులు ఆసనాలు వేస్తున్నారు. ఆసనాలు కండర బలానికి తోడ్పడవు. ఎన్ని సంవత్సరాలు వేసినా భౌతిక శక్తి పెరగదు. శరీరము సౌష్ఠవంగానుంటే ఆసనాలను సునాయాసంగా వేయవచ్చును. శరీర సౌష్ఠవానికి కండర బలానికి వేరే వ్యాయామాలు చేయాలి. బార్ బెల్సు పద్ధతిలో బరువులనెత్తుట ద్వారా ఏకండరాన్నైనా బలిష్ఠం చేయవచ్చును. క్రీడల ద్వారా శరీర సౌష్ఠవాన్ని ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చును. ఆసనాలు రక్తప్రసరణను సాఫీగా చేసి మాలిన్య దోషాలను కొంత వరకు నివారించగలవు. నాడీమండల చలన ప్రగతికి, కార్య తీవ్రవతకు బాగుగా తోడ్పడగలవు. వెన్ను పాములోని నాడీతంతుల సముదాయాన్ని ఆరోగ్యంగాను శక్తి మంతముగానుండునట్లు చేయగలవు. ఋషులు, యోగులు, గ్రంథ కర్తలు వందల కొలది ఆసనాలను వర్ణించి చెప్పారు. వాటిలో ముఖ్యమైన వాటిని ఈ గ్రంథంలో చూడనగును. ఆసనాలే యోగ అనుకునే భ్రమలను ప్రజలలో కల్పించారు. యోగ నేర్పబడునని బోర్డులు కట్టుకొని, ప్రకటనలు చేసి లేని భ్రమలను కల్పించి ప్రజల అంధ విశ్వాసాన్ని అమాయకత్వాన్ని తమ ఆర్థిక ప్రయోజనాలకు అనేక మంది బలిగొంటున్నారు. నా ఈ భావం ఏ వ్యక్తినిగాని, ఏసంస్థను గాని ఉద్దేశించి చేసినది కాదు. సాధారణ మూఢత్వాన్ని నిరసించేదిగా మాత్రము దీనిని చూడగలగాలి. యోగను అధ్యయనం చేసిగాని వివరాలు తెలిసికొనిగాని అభ్యాసం చేయకుండా ఆసనాలే యోగ అని చెప్పి వీరు భ్రమలు కల్పించుచున్నారు. ఇది అజ్ఞానమో లేక అపచారమో అభ్యాసకులే తెలిసికొనాలి. 64 సంవత్సరాలుగా ఆసనాలను వేస్తూ యోగాభ్యాసం చేస్తూ వచ్చాను. 78వ సంవత్సరము జరుగుచున్నది నాకు. నా అనుభవం ఈ గ్రంథ రచనకు ప్రేరణ అయింది. శాస్త్ర రీత్యా తత్త్వ రచన చేసాను. నా యోగానుభవంతోనే

గ్రంథ రచన ప్రారంభించాను. ఋషుల భావాలను, చాలా మంది శాస్త్రకారుల భావాలను తీసికొన్నాను. నా సంస్కృత, తెలుగు భాషా జ్ఞానము స్వల్పమయినా లెక్క చేయకుండా 64 సంవత్సరాల యోగానుభవంతో పతంజలి రచించిన యోగసూత్రాల మూల అర్థాన్ని గ్రహించి తగిన వివరణ ఇవ్వగలగటంలో సాహసం, ప్రజ్ఞ, తృప్తి యున్నవి. నా వివరణ సత్య దర్శనము కావించగలదు.

ముందు జాగ్రత చర్యలు :

ఆసనాలు వేసే ప్రదేశం చాలా పరిశుభ్రంగా నుంచుకోవాలి. చెడు వాసనలుండ కూడదు. చెట్లపూల వాసన వస్తేమంచిది. ఆసనాలను గదిలోవేస్తే, నాలుగువైపుల నుండి గాలి నిరాటంకముగా లోనికి రావాలి. పరిశుభ్రమైన వాయువు ఊపిరితిత్తులకు చాలా మంచిది. రక్తంలోని మురికి బొగ్గుపులుసు గాలిగా బయటకు నెట్టి వేయబడ గలదు. ఫానులు ఉపయోగించరాదు. చాపపై మెత్తని రగ్గులు పరచి వాటిపైన తెల్లని వస్త్రమునుంచాలి. తూర్పు ముఖంగానుండి ఆసనాలు వేయాలి. ఉదయం 4గం. లకు లేచి కాలకృత్యాలు ఆచరించి స్నానం కూడ ముగించాలి. శరీరంలోని వేడి చాలావరకు బయటకుపోతుంది. మంచి ఉత్సాహం మనస్సుకు కలుగుతుంది. ఖాళీ పొట్టతో ఆసనాలు వేయాలి. ముందుగా ఏ పదార్థము తీసికోకూడదు. నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో మనస్సును జ్ఞాన చైతన్య దీప్తితో వివిధ అవయవాలపై కేంద్రీకరించటానికి వీలు కల్గుతుంది. లక్ష్య సిద్ధి నెరవేరుతుంది. శరీరంలో ఏ నొప్పి ఉండకూడదు. ఆరోగ్యం బాగానుండాలి. వ్యాధులున్న వారు గురువులను సంప్రదించి ఏ ఆసనాలు వేయాలో వాటినే వేయాలి. వ్యాధి తీవ్రంగా వుంటే, ఏ ఆసనము వేయరాదు. పూర్వ కాలంలో ఋషులు పులి చర్మము లేక లేడి చర్మముపై మెత్తని వస్త్రములు పరచి అడవులలోగాని, నిర్జన ప్రదేశాలలోగాని, వనములలోగాని ఆసనాలు వేసేవారు. ఆ అవకాశాలు ఇప్పుడు లేనందువలన ఉన్న గదినే శుభ్రం చేసికొని ఆసనాలకు అనువుగా మార్చుకోవాలి.

ఆసనాలు రెండు రకాలు. ఒకటి యోగాసనాలు. యోగాభ్యాసానికుపయోగ పడే ఆసనాలు ఇవి. రెండు ఆరోగ్యానికి ఆసనాలు. వివిధ అంతః గ్రంథులను, అవయువాలను ఉత్తేజపరచి మంచి ఆరోగ్య స్థితిలోనుంచటానికి ఉపయోగపడే వీయాసనాలు. యోగాసనాలు చాలాతక్కువ. ఎక్కువగా సిద్ధాసనం లేక పద్మాసనం వేస్తారు. యోగలో మనస్సును స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకోవటానికి జరిపే క్రియలలో ఈ ఆసనాలను వేస్తారు. మిగిలిన ఆసనాలన్నీ ఆరోగ్యానికై వేలసంవత్సరాలనుండి

యోగుల్ళు వేస్తూ యున్నారు. యోగాసనాలకు వెన్నుపాము – మెడ, తల నిటారుగా నుంచాలి. నిటారుగా భూమికి లంబ కోణములోనుంచితే వెన్నుపాములోని నాడీ మండలంకు ఎట్టి ఒత్తిడి పడకుండా పూర్ణస్వేచ్ఛ కలిగియుంటుంది. యోగలో నాడీ మండలం విశేషమైన ప్రాముఖ్యం కలిగి యున్నది. భూమికి లంబకోణంలో వెన్నుపామును నిలిపినందువలన మనశ్చలన విద్యుత్ తరంగాలు స్వేచ్ఛగా నాడీమండలం లో యావత్తూ ప్రసరించి నాడీశక్తిని, నాడీశుద్ధిని కలుగజేయగలవు. కపిల పతంజలి ప్రణీత గ్రంథాలలోను గీతలోను ఈ విధానాన్నే అనుసరించమని చెప్పబడియున్నది.

ఆసనాలు వేసేముందుగా మనస్సులో ఎట్టి ఆందోళనలుగాని కల్లోలాలుగాని యుండరాదు. మనస్సు పూర్తిశాంతి, స్థిరతలోనుండాలి. అన్ని ఆలోచనలు కట్టిపెట్టి ఆసనాలు వేయునపుడు ఏ అవయవాలు వివిధ భంగిమలలోనికి తీసికొని రాబడునో ఆయవయవాలపై వాటి పని తీరుపై మనస్సును ఆలోచనలతో నిబద్ధం చేయుట మన స్వాధీనానికి చాలా అవసరం. ఆసనం యొక్క ముఖ్య ప్రయోజనం మనస్సును స్వాధీనంలోనికి తీసికొని వచ్చి మనశ్శక్తులను స్వశక్తులతో సంయోగింప జేయుటయే.

ఇక ఆసనాలలోనికి వెళ్దాం.

1. సిద్ధాసనము : దీనిని రెండు విధాలుగా వేస్తారు.

మొదటి విధానము : కుడి పాదమును ఎడమ తొడకు ఆనించి ఎడమపాదమును కుడి పాదముపైగా కుడితొడకు ఆనించి మెడవంచకుండా నిటారుగా కూర్చొని అరచేతులను ఒక దానిపైనొక దానిని బొడ్డు క్రింద ఉంచాలి.

రెండవ విధానము : పైదాని ప్రకారమే అంతా. కాని చేతులను తిన్నగానుంచి అర చేతులను మోకాళ్లపై ఆనించాలి. శరీరంలో ఏభాగానికి ఈ షణ్మాత్రం నొప్పి కలుగరాదు. నొప్పి కలిగితే మనస్సు చలించిపోతుంది. యోగలక్ష్యము చెదిరిపోతుంది. ఈ ఆసనంలో కూర్చొని యోగాభ్యాసము చేయాలి. సిద్ధాసనమని దీనికి పేరు రావటానికి కారణం ఈ ఆసనం కూర్చొని అభ్యాసముచేస్తే యోగం సిద్ధించుతుందని.

2. పద్మాసనం : యోగులు ఎక్కువ మంది ఈ ఆసనంలో కూర్చొని అభ్యాసం చేస్తారు. ప్రారంభంలో శరీరములో నొప్పులు వచ్చును. కాళ్ళు తిన్నగా రావు. నడుమును – వెన్నుపామును నిటారుగా ఉంచటానికి శ్రమ పడవలసి వచ్చును. రోజులు గడచిన కొలదీ అవయవాలు దీనికి అలవాటు పడినందున నొప్పులుండవు. ఈ ఆసనంలో నడుము, వెన్నుపాము నిటారుగా నుండుటవలన నాడీమండలానికి పూర్తి స్వేచ్ఛ, రక్షణ వచ్చినట్లగును. తల క్రిందులు చేయబడిన పద్మాకారంలోనుండుట వలన దీనికి పద్మాసనం అని పేరు వచ్చినది.

విధానము : నిటారుగా కూర్చొని కుడి పాదమును ఎడమ తొడపైనుంచి ఎడమకాలును కుడికాలుపైగా పోనిచ్చి ఎడమ పాదమును కుడి తొడపైనుంచాలి. చేతులు తిన్నగా ముందుకు చాచి రెండు అరచేతులను ఆకసము వైపు త్రిప్పి మోకాళ్లపైనుంచి బొటన వ్రేలు, చూపుడు వ్రేలుతో వర్తులాకారము - చక్రము - మాదిరిగా జేర్చి, నడుము, వెన్నుపాము, మెడ, తల ఒకే సరళ రేఖ భూమికి లంబ రేఖగా పెట్టి కళ్ళు తెరచి ఉంచాలి. ధ్యానములోనికి వెళ్ళినపుడు కళ్ళు మూయాలి. ఈ ఆసనంలో నాడీమండలం స్వేచ్ఛను పొంది తన పనులు తాను మంచి ఉద్వేగం, ఉత్తేజంతో చేసికొని పోగలదు. మొదట్లో - కొంతకాలం వరకు కాళ్ల నొప్పులు, నడుము నొప్పి వగైరాలు బాధించును. రెండు మూడు నెలల అభ్యాసం తర్వాత ఏ నొప్పి కనుపించదు. శరీరము ప్లాస్టిక్ బొమ్మలాగ తయారయి ఎటువైపుకైనా తేలికగా వంగిపోగలదు. సాగే శక్తి శరీరానికి వచ్చును. ఈ గుణాలు అతి త్వరలో విద్యార్థులకు వచ్చును. 30 సంవత్సరాలుపైబడిన వారికి రెండుమూడు నెలలు పట్టవచ్చును. 50 సంవత్సరాలుపైబడిన వారికి సంవత్సరం పట్టవచ్చును. వయస్సు మళ్ళిన కొలదీ ఎముకలు గట్టి పడివంగటం చాలా కష్టము కాగలదు. నిత్యాభ్యాసంలో ఈ బాధయుండదు. వయస్సు మళ్ళిన వారి ఎముకలు కూడ ఈ ఆసనంలో వంగగలవు. అయితే పూర్తిగా వంగలేవు. కొంత సాగేశక్తి పొందగలవు.

ఆరోగ్యానికి ఆసనాలు

ఈ క్రింద వివరించబడిన ఆసనాలన్నీ ఆరోగ్యానికే గాని యోగాభ్యాసానికి కాదు. అసనాలు వేసినందువలన అంతః గ్రంథులన్నీ తేజస్సుగా పని చేయును. ఆరోగ్యం చెక్కు చెదరదు. హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము, మూత్రపిండములు, జీర్ణమండలం, జీర్ణక్రియ, చిన్న ప్రేగు పెద్ద ప్రేగు - మొదలగు అన్ని భాగాలు ఆరోగ్యంగానుండి తమ పనులు సక్రమంగా నెరవేర్చుకోగలవు. సామాన్యముగా వ్యాధులు దరిచేరవు. దరిచేరిన వ్యాధులు క్రమేపి దూరమయి పూర్తిగా వదలి పెట్టి పోగలవు. అన్ని వ్యాధులను ఆసనాల ద్వారా నయం చేయుట సాధ్యం కాదు. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి చికిత్సా విధానము మారుతూయుండును. ఆదిలో తేలికగా నివారించవచ్చును. ఏ వ్యాధియైనా ముదిరిపోయి దీర్ఘలక్షణాలు కల్గియుంటే దానిని నయం జేయుట సాధ్యపడదు. వైద్యుల సహాయం తీసికోవలసిందే. మొదట్లో అయితే సాధ్యమైనంత వరకు ప్రకృతి విధానంలోను, ఆసనాలు వేయుట ద్వారాను, ఆహారమార్పిడి ద్వారాను చికిత్స చేసినివారించవీలగును.

3. సర్వాంగాసనము : అన్ని అంగములు క్రియాశీలక పాత్రలోనికి తీసికొని రాబడుటచేత దీనికాపేరు వచ్చినది. ఈ ఆసనంలో కంఠంలోని రెండు థైరాయిడు గ్రంథులు తీవ్రమైన ఒత్తిడికి గురికాబడుట చేత అధికరక్త ప్రసరణము, నాడీ ఉత్తేజము చేతశుద్ధి చేయుబడి బలిష్ఠముకాబడును. నడుము, వెన్ను పామునిటారుగా నుండుటవలన నాడీ మండలం శుద్ధి నిర్నిబంధ స్వేచ్ఛ, ఉత్తేజము పొందుతుంది. నాడీ మండలం బలపడ్తుంది. మెడ, భుజాలపైన బరువు అంతాపడుట చేత ముఖంలోని పంచేంద్రియాలు ఉత్తేజం పొందును. రక్త ప్రసరణ అన్ని ఇంద్రియాలకు ఎక్కువ జరిగి అవి శుద్ధి కావించబడును. మెడపై భారం పడుతున్నందున మెడలోని వెన్నుపాము గుండా పోవు నాడీమండలం ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురికాబడి మంచి శక్తిని పొందును. నాడీ తంతులు మెదడులోని అధోభాగం - మెడుల్లా ఆబ్లాంగేటాలోనికి వెళ్ళినపుడు ఎక్కువ శక్తిని పుంజుకొనును. మెదడు కూడ తగినంత ఎక్కువ రక్తముతో శుద్ధి చేయబడిన నాడీ తంతులతో తీక్షణంగా పని చేయగలిగే సమర్థత పొందును.

ఈ ఆసనం అన్నిటికి మకుటంలాంటిది. దీనితోనే ఆసనాలు ప్రారంభించాలి. చాలా ఉత్తమమైన ఆసనం. దీనివలన చాలా చెడులు నివారించబడును. కొన్ని వ్యాధులు నివారించబడును. కాని చాలా మంది రచయితలు ఈ ఆసనం యొక్క ఉపయోగాలు భూతద్దంలో చూచినట్లుగా ఎక్కువగా వర్ణించుట జరుగుతోంది. లేని ఆధిక్యాన్ని, శక్తిని వచ్చినట్లుగా చెప్పుట దోషమే కాగలదు. ఒకటి రెండు నెలల తర్వాత దీని ఉపయోగాలు అభ్యాసకులు స్వయంగా గ్రహించగలరు. వారి అనుభవమే వారికి జ్ఞాన ప్రదాయకమగును.

విధానం : వెల్లకిలా పండుకొని చేతులను ముడ్డి ప్రక్కన పెట్టి కాళ్ళను నెమ్మదిగా లేపి లంబకోణంలోనికి తీసికొని రావాలి. పాదాలు ఆకాశంవైపుకు త్రిప్పాలి. ఇది మొదటి దశ. నెమ్మదిగా నడుమును లేపి కాళ్ళను నిటారుగా పోనిచ్చి, నడుము, కాళ్ళు ఒకే సరళరేఖలోనుండునట్లుగాచేసి మోచేతులు వంచి అరచేతులతో నడుమును పట్టుకొని బొమ్మను - కాళ్ళను ఒకే రేఖలోనుంచాలి. రెండవవ దశ పూర్తి అయింది. గడ్డము రొమ్ముపై ఒత్తిడితో నొక్కబడుతుంది. నేలకు ఆనినందువలన దండచేతులు శరీర భారాన్ని కొంత మోయగలవు. శరీరములో కదలికలు లేకుండా నిశ్చలస్థితిలోనికిరాగలగాలి. అప్పుడు ఆసనం యొక్క పూర్తి ఫలితం దక్కుతుంది. ఇది మూడవ దశ

అన్ని వయస్సులవారు స్త్రీలు, పురుషులు ఈ ఆసనం వేయవచ్చును. భుజాలపై భారం మోపటం - నడుము, తొడలు, కాళ్ళు నిటారుగానుంచగలగాలి. ఈ కనీస జాగ్రతలు అవసరం. తిన్నగా వచ్చే వరకు అభ్యాసం కొనసాగించవలసిందే. అభ్యాసంలో

కదలికలు ఎక్కువగా వచ్చును. ఆసనాలు నేర్వడంకష్టం అని మానివేయరాదు. నైపుణ్యం సిద్ధించేవరకు ఆసనాన్ని వేస్తూయుండాలి. నైపుణ్యం ఎంతకాలంలో సిద్ధించుతుందో మీకే అర్థంకాగలదు.

ఈ ఆసనంలో థైరాయిడ్ గ్రంథులు అధిక ఒత్తిడికి గురికాబడి రక్తవృద్ధి శుద్ధిపొందుట వలన అధిక శక్తిని పుంజుకోగలవు. ఆరోగ్యానికి ప్రధానకారణాలు ఈగ్రంథులే.

పూర్తినైపుణ్యం వచ్చిన తర్వాత ఆరునిమిషాల వరకు వేయవచ్చును. గురువు దగ్గఱ నేర్చుకోవాలి అన్ని ఆసనాలను. బొమ్మలు చూచివేయవచ్చును. కాని గురువు సలహాలు,సరిచేయుటాలు చాలా అవసరం. స్త్రీలు **4** నిమిషాలు వేస్తేచాలును. గర్భిణీస్త్రీలు, ఋతుదోషాలున్న స్త్రీలు వేయరాదు. **10** సంవత్సరాలున్న పిల్లలచేత అభ్యాసాన్ని ప్రారభించవచ్చును. కాని కాలపరిమితి ఒక నిమిషంతోనే సరిపెట్టాలి. **10**సంవత్సరాలు నిండిన బాలలు పూర్తికాలంవేయవచ్చును.

ఈ ఆసనాలపై అనేక శాస్త్రపరిశోధనలను వైద్యులు నిర్వహించారు. పరిశోధనా ఫలితాలను వెల్లడించారు. నాడీమండలం ఉత్తేజంతోను, రక్తప్రసరణం వేగంగాను సాగుటవలన ఆరోగ్యం పటిష్టమగును. తలలో ఎక్కువ రక్తప్రసారం జరుగుతుంది. తలలోని ఇంద్రియాలన్నీ శుద్ధి చేయబడగలవు. కంటిచూపు పెరుగును. చెవుడు రాదు. రసన, ఘ్రాణ, శ్రోత్ర, దర్శన ఇంద్రియముల నిశితత నూరవ సంవత్సరంలో కూడ కాననగును.

4. మత్స్యాసనం : మత్స్యమనగాచేప. ఈ ఆసనం చేపనుపోలియుండుట చేత దీనికాపేరు వచ్చినది. దీనిని సర్వాంగాసనం తర్వాత వెంటనే వేయాలి. సర్వాంగాసనంలో గడ్డమును ఱొమ్ముకు ఆనించి ఎక్కువ ఒత్తిడి కలుగజేయబడును. ఈమత్స్యాసనంలో మెడను వ్యతిరేక దిశగా పెట్టినందు వలన కంఠంలోపలవున్న పేరాథైరాయిడ్ గ్రంథులు ఉత్తేజం పొందును. సర్వాంగాసన కాలంలో మూడవ వంతుకాలం వేస్తేసరిపోతుంది. పూర్తినైపుణ్యం సిద్ధించిన తర్వాత 2నిమిషాలు చాలును. అంతకంటే ఎక్కువకాలం తీసికోరాదు. వైద్యుల పరీక్షా ఫలితాలవలన తీసికొన్న నిర్ణయాలు, పూనా పట్టణం దగ్గఱ లోనావాల ఆశ్రమంలో దీనిపై వైద్యులు విశేష పరిశోధనలు జరిపి వెల్లడించిన విషయాల నాధారం జేసికొనే నాయీగ్రంథంలోని ఆసనాల నిర్ణయం జరిగినది. వాటికి తోడు నాఅనుభవాన్ని కూడ జేర్చి వ్రాసాను.

విధానం: చాపపై వెల్లకిలా పరుండాలి. కాళ్లను పూర్తిగా చాచాలి. పద్మాసనంలో మాదిరిగా కాళ్లను తెచ్చుకోవాలి. పండుకొన్న తర్వాత పద్మాసనం వేయవచ్చును. లేదా పద్మాసనంతోనే పండుకొనవచ్చును. తలప్రక్కన అరచేతుల సాయంతో నడుమును పైకిలేపి, మాడు భూమిని తాకినట్లుగానుంచి, అరచేతులను మోకాళ్లపై ఆనించి మోచేతులను నేలకు ఆనించవచ్చును. ఱొమ్ముపైకిలేచును. నేలకు నడుమునకు మధ్యకాళీ ఏర్పడును. ఱొమ్ము ఆర్క్ లాగా వంచాలి. వెనుక ప్రదేశమును చూడాలి. నుదురు, ముక్కు ఒక రేఖలోనికి రావాలి. మెడను బాగావంచగలగాలి. వంచినపుడు పేరాథైరాయిడ్ గ్రంథులు మంచి ఒత్తిడికి గురికాబడి ఎక్కువ పనిచేయును. దీనిని విద్యార్థులు; యువకులు ఒకనెల రోజులలోపుగా నేర్చుకోగలరు. మధ్య వయస్కులు, వృద్ధులకు ఎక్కువ కాలం పట్టును.

5. శీర్షాసనం : ఈయాసనంలో తలపై మోచేతులపై భారాన్ని మోపడం జరుగుతుంది. తలపై నిలబడినట్లుగానుండుట చేత దీనికి శీర్షాసనం అనిపేరువచ్చినది. గోడప్రక్కన వేయాలి. పడకుండా గోడను ఆధారం చేసికొనవచ్చును.

విధానం : మోకాళ్లపై కూర్చొని పాదాలను వెనుకకు పోనిచ్చి నెమ్మదిగా నడుమును ముందుకు వంచి తలను మెత్తని రగ్గుల పై ఆనించి రెండు అరచేతుల వ్రేళ్లను సంధించి, వ్రేళ్లను తలచుట్టూయుంచి నడుమును నెమ్మదిగా నిటారుగా లేపి, పాదము యొక్కముని వ్రేళ్ల మీద కొంత భారాన్ని మోపి, మోచేతులపై శరీర భారాన్ని యుంచాలి. ఇది మొదటి దశ.

కాలి వ్రేళ్లను నెమ్మదిగా భూతలంనుండి పైకిలేపి శరీరభారమంతా తలపైనా, భుజాలపైన, మోచేతులపైనా మోపి తొడలను భూమికి సమాంతరంగా తెచ్చుకొని మోకాళ్ల దగ్గర వంపును అలాగే ఉంచాలి. రెండవ దశపూర్తి అయింది. మోకాళ్ల మడతను నెమ్మదిగా సడలించి కాళ్లనునిటారుగా లేపాలి. పాదాల వ్రేళ్లను ఆకాశాన్ని తాకునట్లుగా పెట్టాలి. నడుము, తొడలు, కాళ్లు, ఒకే సరళరేఖలో లంబ రేఖలోనుంచాలి. శరీరమును కదలకుండా చేయాలి. ఇది అభ్యాసముతోగానీ రాదు. శరీరము - నడుము, కాళ్లు నిశ్చలముగానుంచగలగాలి. యువకులకు విద్యార్థులకు ఇట్టి స్థితిలోనికి రావటానికి రెండునెలలు పట్టవచ్చును. మధ్యవయస్కులకు వృద్ధులకు ఎక్కువకాలం అవసరం అవుతుంది. ఎంతకాలం పట్టినా పూర్ణనైపుణ్యాన్ని సాధించేంత వరకు అభ్యాసం చేయవలసిందే. ఈ ఆసనంలో కాళ్లు ఊగుతూ ఉంటాయి. కాళ్ల ఊపును క్రమంగా తగ్గించుకొంటూ నిశ్చల స్థితికి - ఏ ఊపూలేకుండా చూచుకొని రావాలి. ఆస్థితికి

వస్తే పూర్ణనిశ్చలత వచ్చినట్లుగా భావించవనగును. ఎంతో శక్తి కావాలి. మనస్సు ఏకాగ్రతతో పనిచేయాలి. ఎంతచిన్న ఊపు వచ్చినా దానిని వెంటనే ఆపుకోగలగాలి. మనస్సు ఎంతో తీక్షణంగా పనిచేయాలి. బుద్ధి నిశితంగా పనిచేస్తే ఊపులను అరికట్టి నిశ్చలస్థితిని పొందవచ్చును.

ప్రకృతిలో మానవ శరీర నిర్మాణంలో కాళ్లపైన శరీర భారంతో నడచుట, పనులు చేయుట, తల భూమికి చాలా ఎత్తుగానుండుట వలన గుండె యొక్క ఒత్తిడి తలలోనికి ప్రసరించే రక్తము భూమ్యాకర్షణకు వ్యతిరేకంగానుండుట చేత తగ్గును. మెదడుపై రక్తపు పోటు చాలా తగ్గిపోతుంది. ఈ ఆసనంలో మెదడు క్రిందుగానున్నందువలన, గుండెకాయ పైన యున్నందు వలన, గుండెకాయనుండి వెలువడే రక్తపు పోటుకు అనుకూలంగా భూమ్యాకర్షణ వలన పోటు మరింత పెరిగి మెదడుపై విశేషభారము పడుతుంది. మెదడు అన్నిఅవయవములలోను అతి సున్నితమైనది. ఆటుపోట్లను తట్టుకోవటం కష్టమవుతుంది. మెదడులోని రక్తపుపోటు ఎక్కువ అవటంచేత సున్నితమైన రక్తనాళాలు చిట్లేప్రమాదం ఎక్కువ వుంటుంది. ఒక్కొక్క ప్పుడు చిట్లవచ్చును. చిట్లితే మృత్యువే. వేరేమార్గముండదు. అందుచేత ఈ ఆసనాన్ని వేసేటప్పుడు కాలపరిమితి తగ్గించుకోవాలి. యువకులు, విద్యార్థులు 3 నిమిషాలు కంటె ఎక్కువ సేపు వేయరాదు. 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వృద్ధులు అర నిమిషం చాలును. 70 సంవత్సరాలు వచ్చిన తర్వాత వేయకూడదు. రక్తనాళాల గోడల శక్తి క్రమంగా తగ్గుటచేత రక్తనాళాలు చిట్లే ప్రమాదం ఎక్కుగా నుండును.

భారత ప్రథమ ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ శీర్షాసనాన్ని ప్రతిరోజు 15 నిమిషాలు వేస్తూ యుండేవారని సమాచారము. చివర్లోమెదడులోని రక్తనాళాలుచిట్లి మెదడు అంతా రక్తంతోనిండి మృత్యువాత బడినట్లు వార్త. కారణం ఏమిటంటే ఈ ఆసనం ఎక్కువసేపు వేస్తే మెదడులోని సున్నితమైన రక్తనాళాల గోడల శక్తిని తగ్గించి రక్తనాళాలు చిట్లేస్థితికి వచ్చే ప్రమాదం కలదు. అందుచేత వృద్ధులు ఈ ఆసనం వేయరాదు. 60సంవత్సరాలవారు అరనిమిషం వేస్తేచాలును. మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి ఈ ఆసనంవలన ఉత్తేజం పొంది బాగా పనిచేస్తుంది. మనిషి ఎదుగుదలను నియంత్రించుతుందీ గ్రంథి. 10 సంవత్సరాల నుండి ఈ ఆసనం వేస్తూయుంటే 16సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి పిట్యూటరీ గ్రంథి విశేష శక్తిని పొంది యువకుల ఎత్తును2,3 అంగుళాలు ఎక్కువ చేయగలదు. వంశపారంపర్యంగా పొట్టిగా ఉండే విద్యార్థులు ఈ ఆసనం వేస్తే చాలా మంచిది. పొట్టితనం కొంతవరకు తగ్గించగలదు. పౌష్టికాహారం పెరుగుదలను కొంతవరకు నియంత్రించ గలదు. అందుచేత పౌష్టికాహారం శీర్షాసనం రెండూ కలిస్తే పొట్టితనం చాలావరకు తగ్గిపోతుంది.

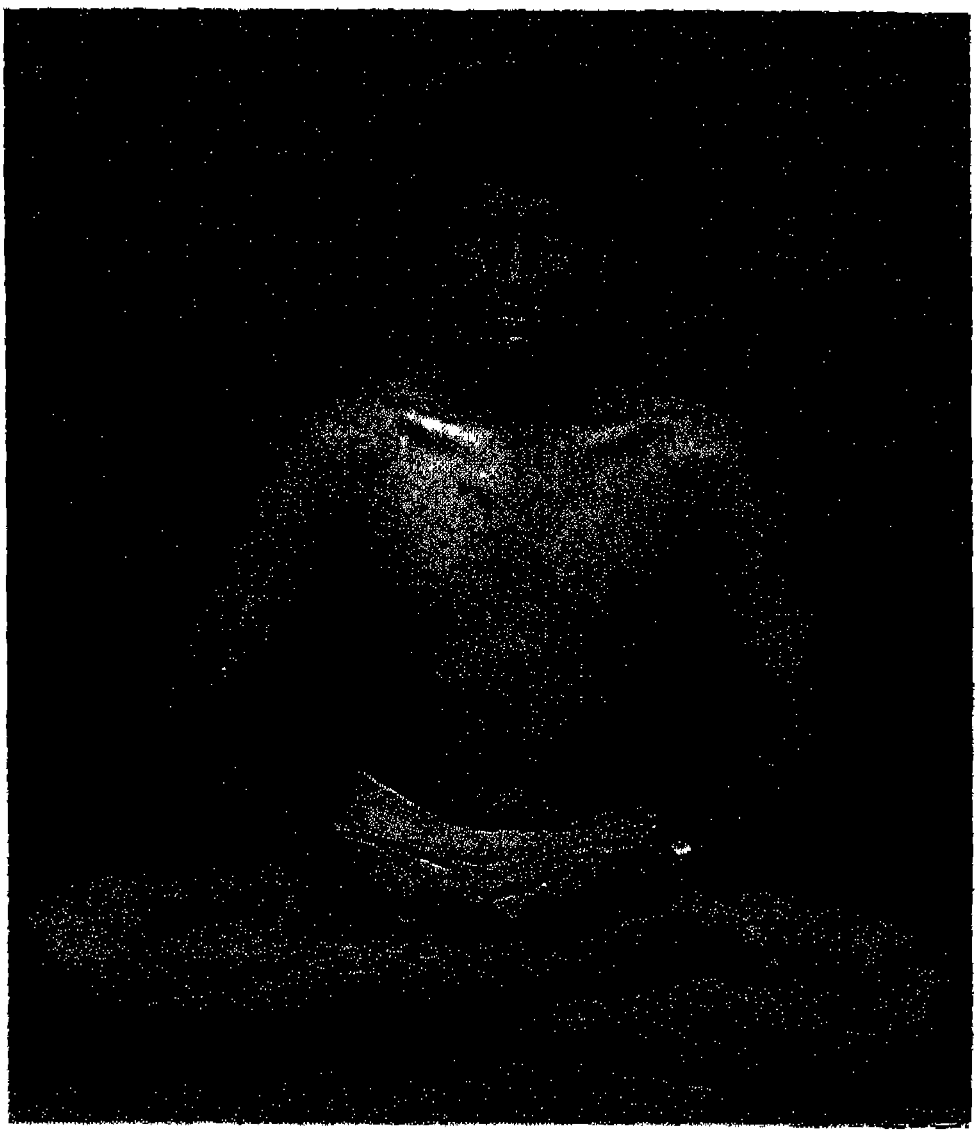
6. హలాసనము : హలమనగా నాగలి. ఈ ఆసనం నాగలి ఆకారమును పోలియుండుట చేత దీనికా పేరు వచ్చినది.

విధానం : వెల్లకిలా పరుండి కాళ్ళను చాచి భూమికి ఆనించి యుంచాలి. చేతులను చాచి ముడ్డికి ప్రక్కగానుంచాలి. ఇది ప్రథమ దశ. నెమ్మదిగా కాళ్ళను పైకి లంబ కోణంలోకి తేవాలి. అరచేతులపై ఒత్తిడి తెచ్చుకోవాలి. ముడ్డిని కూడ పైకి లేపాలి. నడుమును లంబకోణంలోనుంచాలి. ముడ్డి దగ్గర తొడలను వెనుకకు వంచాలి. కాళ్ళు తలను ఆనును. కాలి వ్రేళ్ళతో తల వెనుక భూమిని తాకునట్లు చేయాలి. ఒత్తిడి చేతులపై కొంతయుంటుంది. చురుకు తనముంటే త్వరగా వస్తుందీయాసనం. భుజాలపైన భారం, మెడపై ఒత్తిడి, నడుము లంబముగా, తొడల నుండి కాళ్ళ వరకు ఒకే సరళ రేఖలో కాలి వ్రేళ్ళునేలను తాకుట - ఇవి అన్నీ సులభంగా సాగిపోవాలి. నొప్పి కలుగరాదు. మొదట్లో అవయవాలు అంకెకు రాని కారణంచేత నడుము పూర్తిగా లేవదు, కాళ్ళు వంగవు. కాలి వ్రేళ్ళు నేలను తాకవు. కాని పట్టుదలతో అభ్యాసం చేయాలి.

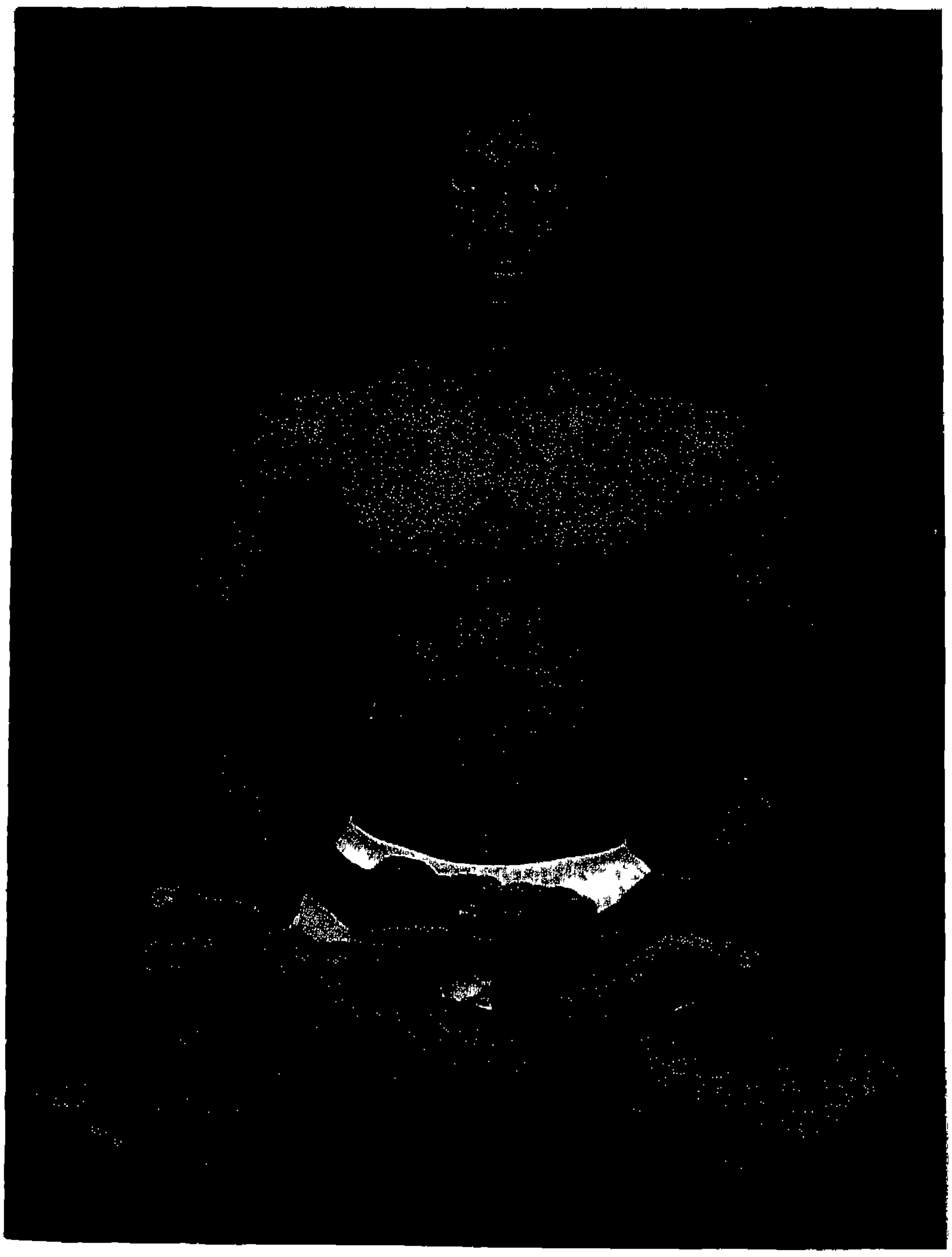
ఈ ఆసనంలో పొట్టలోని జీర్ణ అవయవాలు పెద్ద, చిన్న ప్రేగులు మంచి ఒత్తిడికి గురి కాబడినందు వలన వాటికి ఎక్కువ రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. కాలేయము కూడ ఒత్తిడికి గురి కాబడినందువలన రక్త ప్రసరణ దానికి కూడ ఎక్కువ జరుగును. జీర్ణశక్తి పెరుగును. మెడ దగ్గర ఒత్తిడి వలనను, నడుము వంచుట చేతను, నాడీమండలం ఉద్ధృతంగా పని చేసి శక్తిని పొందగలుగుతుంది. ప్రారంభదశలో కొందరు నడుమునుపైకి లేపలేరు. అంత మాత్రంచేత నిరాశచెందరాదు. పట్టుదలతో అభ్యాసం చేయాలి. విజయం సిద్ధించుతుంది. శరీరములో విన్యాస శక్తి పెరుగగలదు. రోజుకు మూడు సార్లు చేయాలి. సంవత్సరాంతానికి ఆరుసార్లు. దీనిని మరింత మెరుగుగా వేయవచ్చును. కాళ్ళను ఇంకా 6 అంగుళములు వెనుకకు పోనిచ్చి చేతులను తలకు అవతల వైపుగా చుట్టుకోవాలి. శరీరమంతయూ సాగదీసినట్లగును. నాడీ తంతులకు విశేషలాభము చేకూరును.

7. భుజంగాసనము : భుజంగమనగా పాము. భుజమే అంగముగాగలదని వ్యుత్పత్తి అర్థము - పడగవిప్పి లేచిన త్రాచు పాము మాదిరిగా నుండుట చేత దీనికా పేరువచ్చినది.

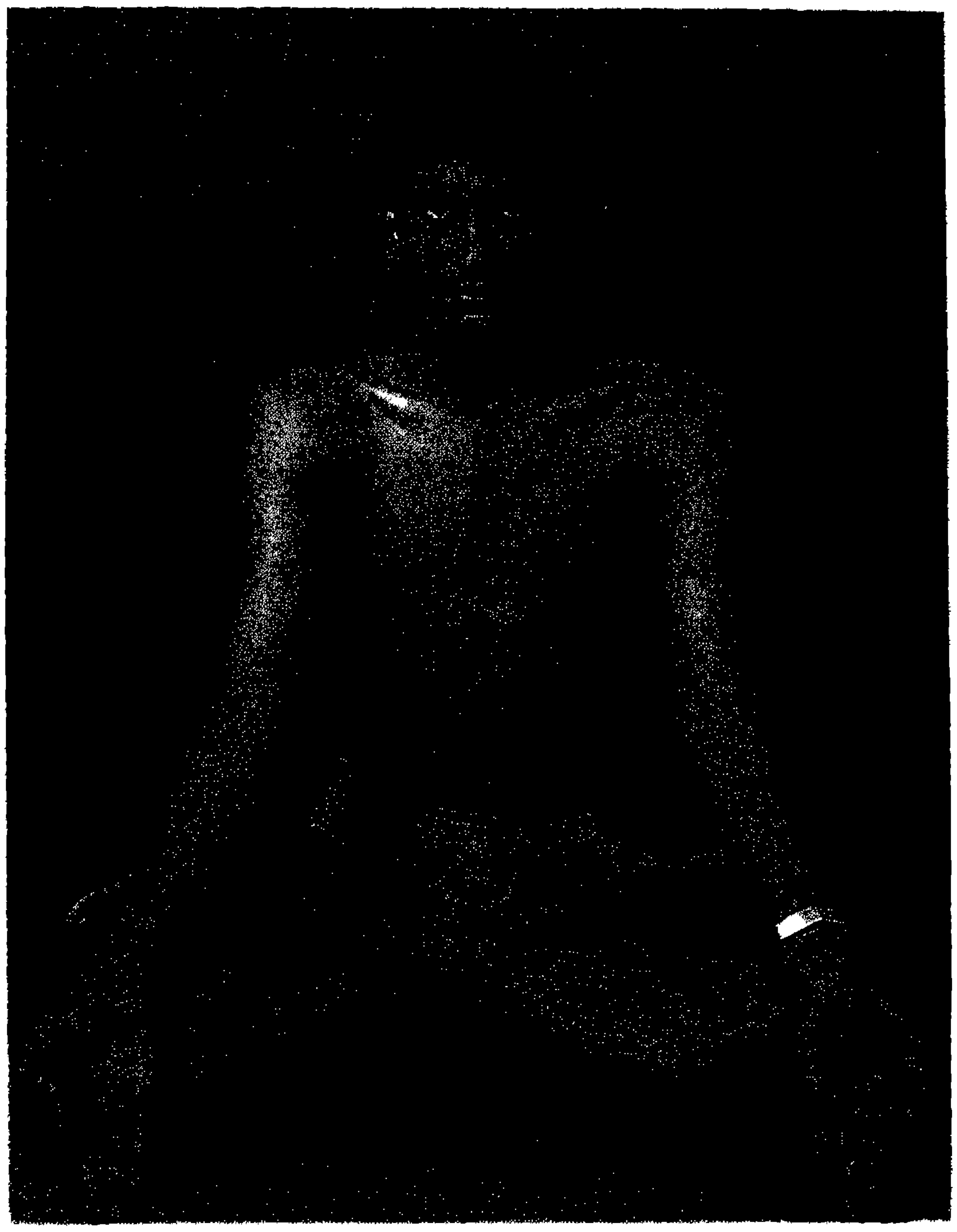
విధానం : పొట్ట మీద బోర్లా పండుకొనాలి. పాదాలను చాచాలి. మో చేతుల దగ్గరవంచి అరచేతులను తల ప్రక్కనే వుంచాలి. ఇది మొదటి దశ. నెమ్మదిగా నడుమును లేపాలి. అరచేతులపై భారము పడుతుంది. చేతులు తిన్నగా సరళ రేఖలోకి తెచ్చి తలను సాధ్యమైనంత వెనుకకు వంచాలి. నడుము దగ్గర వంచి ఱొమ్మను కూడ వెనుకకు వంచగలగాలి. ఇది రెండవ దశ. దీనితో భుజంగాసనము పూర్తి.



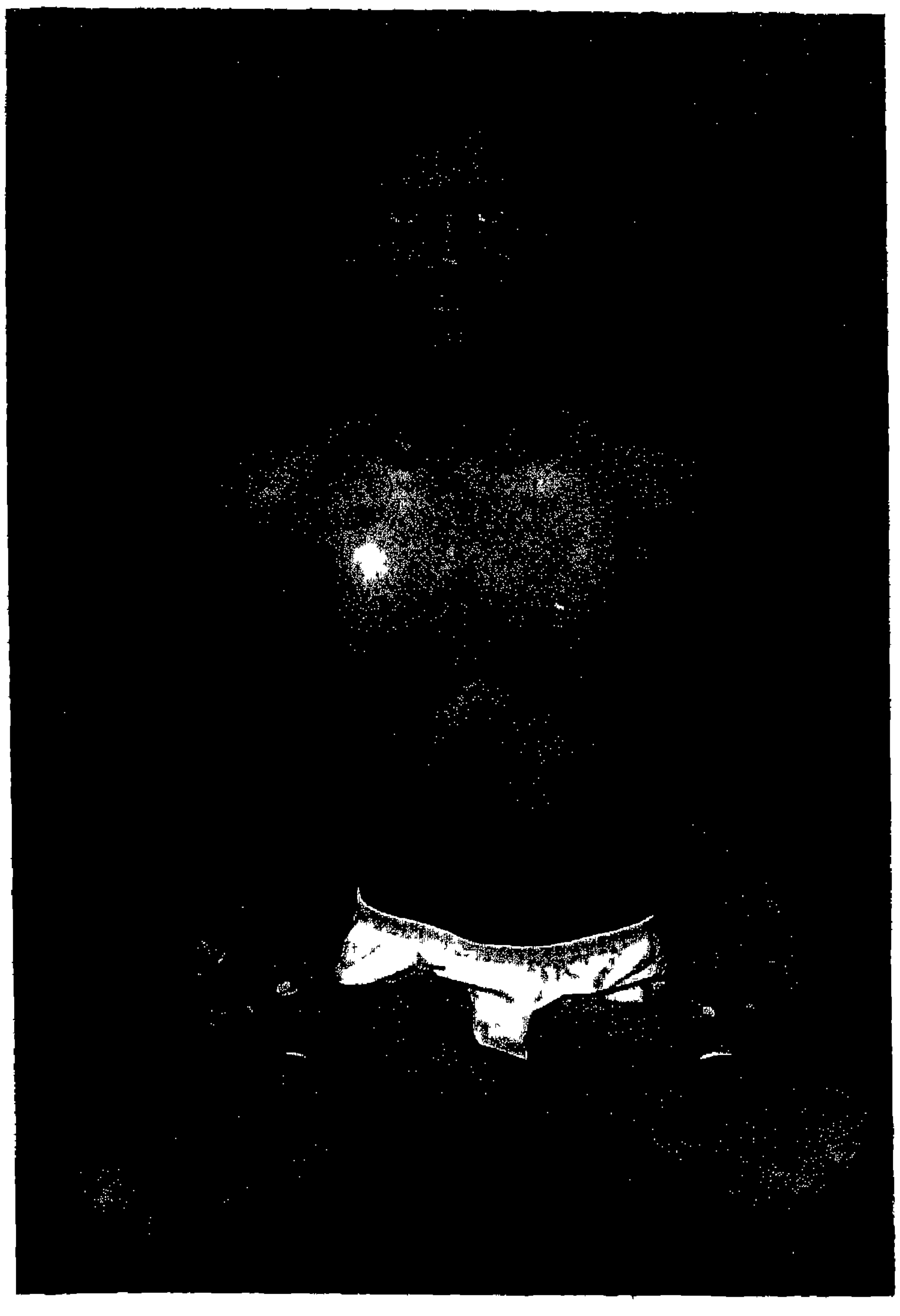
సిద్ధాసనము - వేములపల్లి కృష్ణ, ఇంటర్ సీనియర్ విద్యార్థి,
వయస్సు 17 సంవత్సరములు, నా మనుమడు



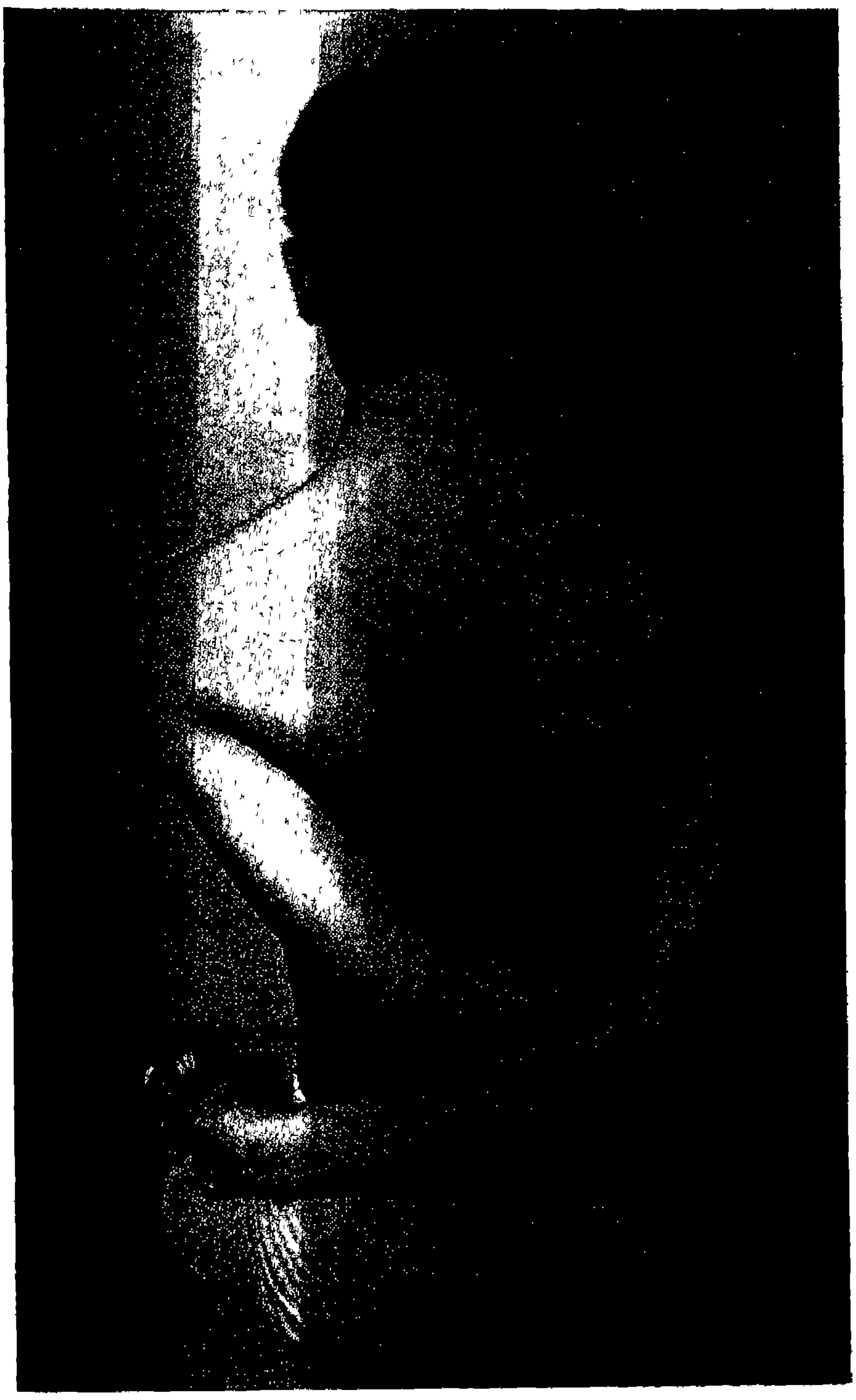
సిద్ధాసనము - జంగం సోమేశ్వర బాబు గ్రాడ్యుయేట్,
వయస్సు 22 సంవత్సరములు, విజయవాడ - 12



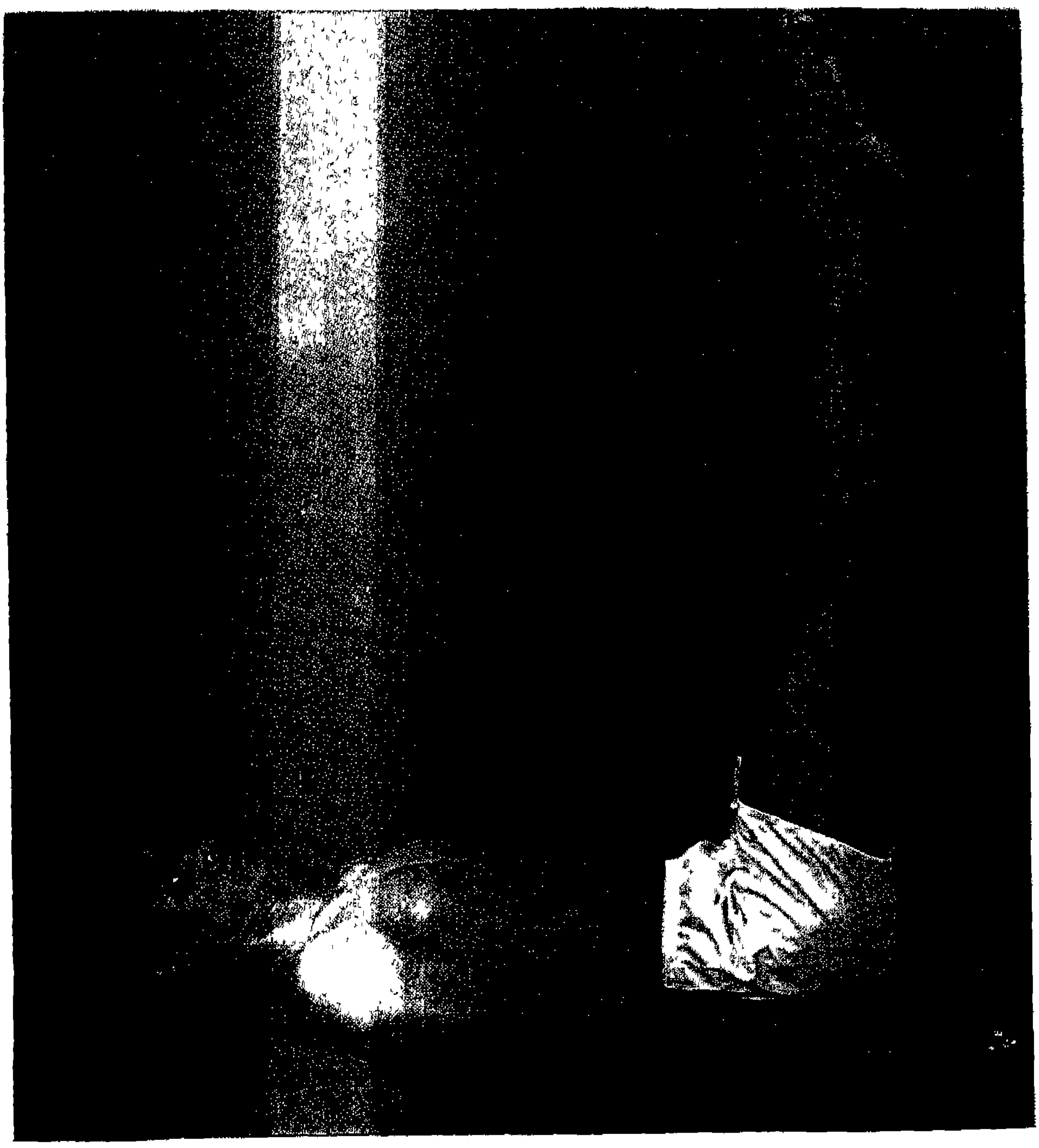
పద్మాసనము - వేములపల్లి కృష్ణ



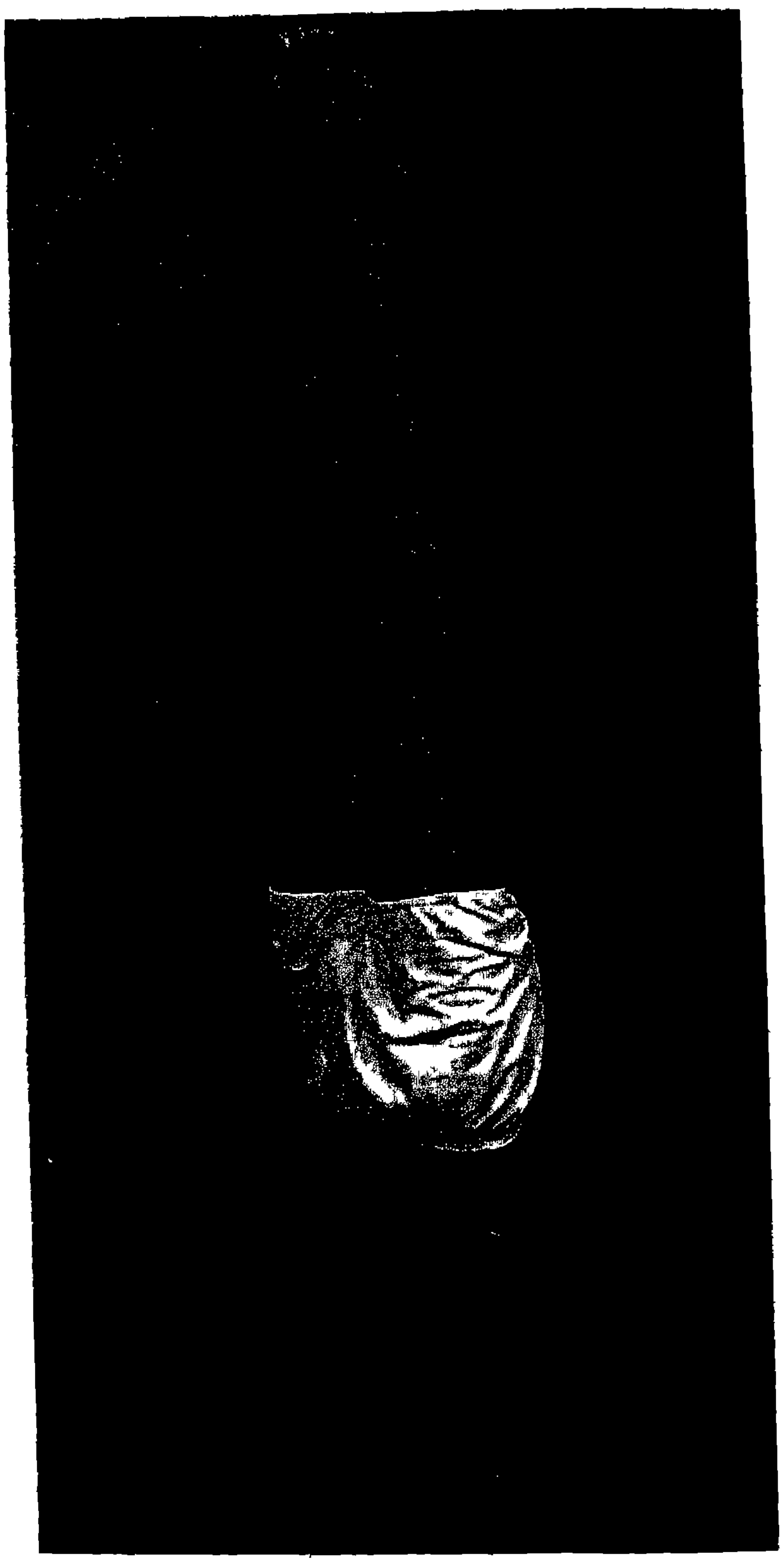
బద్ధ పద్మాసనము



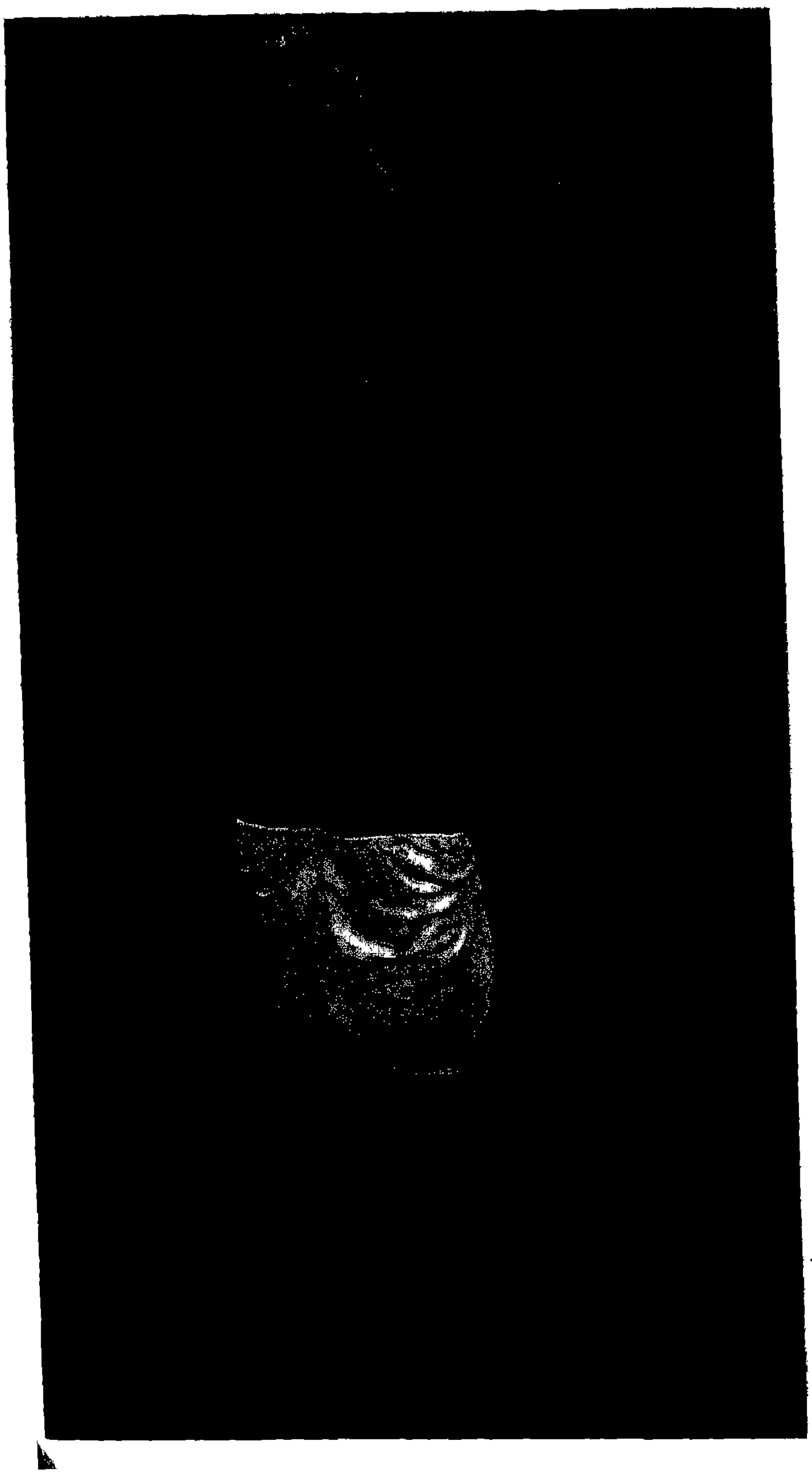
బద్ధ పద్మాసనము - 2వ భంగిమ వెనుక నుండి దృశ్యము
జంగం విజయ్‌కుమార్



సర్వాంగాసనము - 1వ భంగిమ

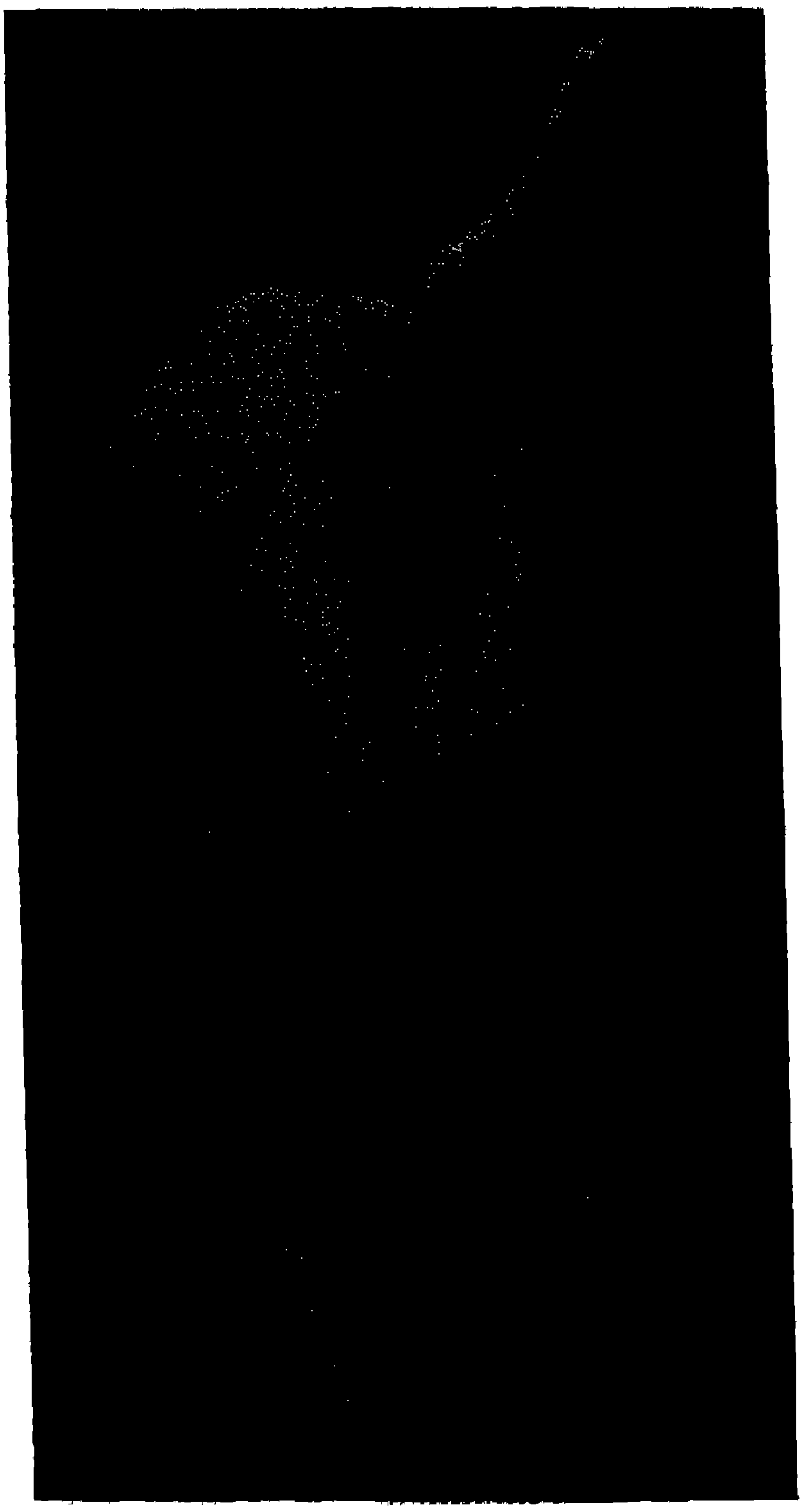


సర్వాంగాసనము - 2వ భంగిమ



సర్వాంగాసనము - 3వ భంగిమ

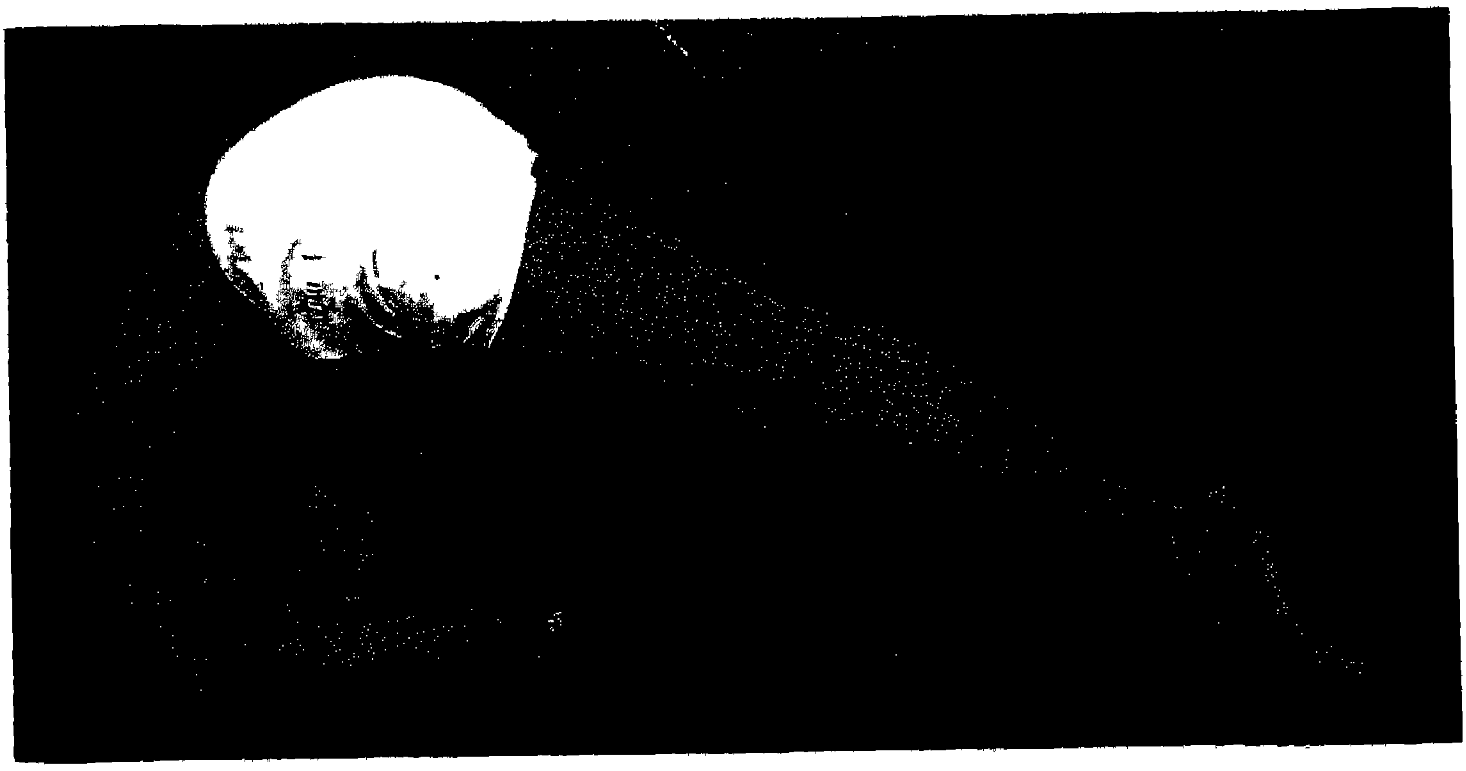
మత్స్యాసనము - జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి గ్రాడ్యుయేట్, కవి, పండితుడు,రాష్ట్రయోగాసన ఛాంపియన్, విజయవాడ -12



శీర్షాసనము - 1వ భంగిమ
జంగం విజయ్ కుమార్ - 10వ తరగతి, 17 సంవత్సరాలు

శీర్షాసనము - 2వ భంగిమ

హలాసనము - 1వ భంగిమ - జంగం సోమేశ్వరబాబు

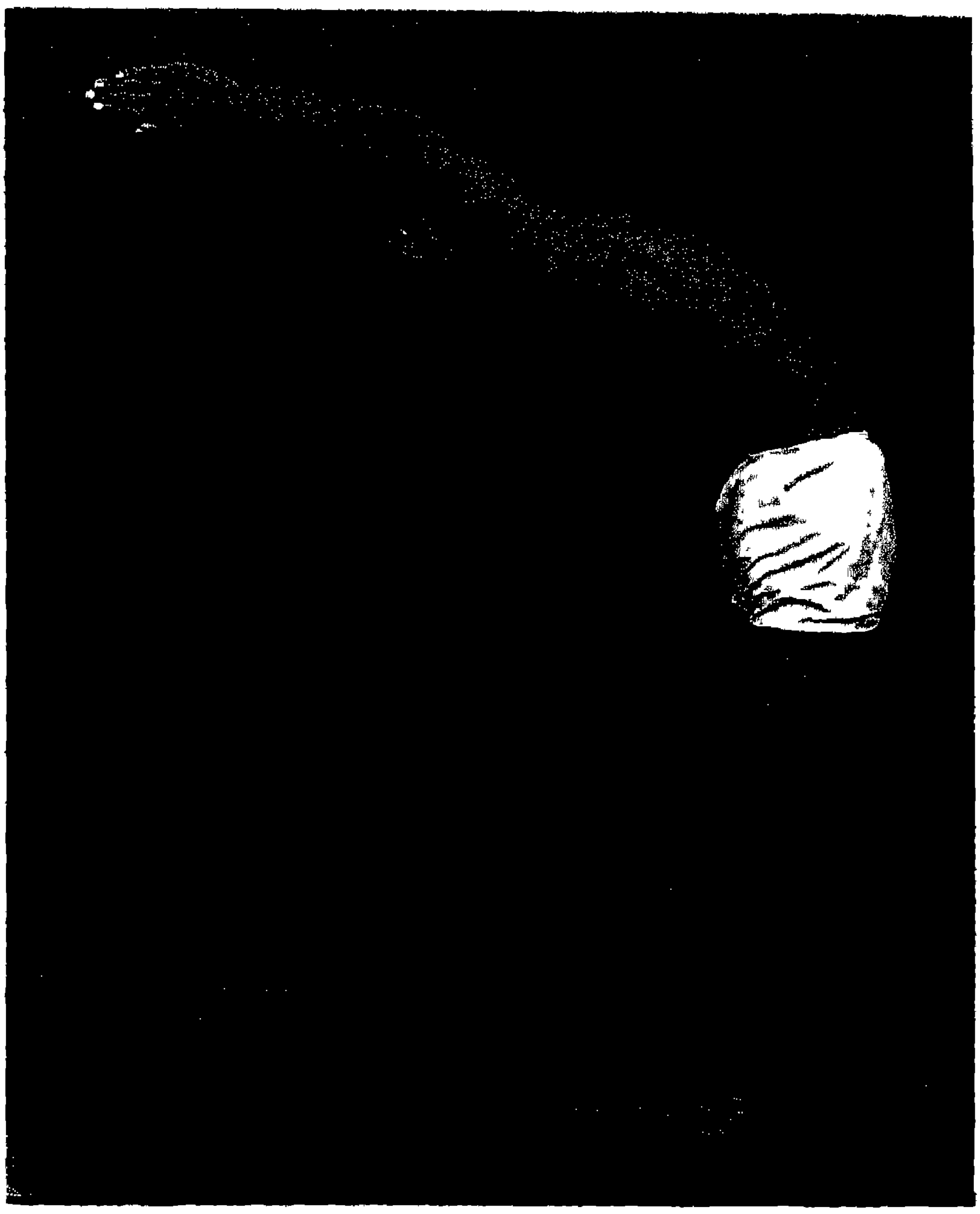


హలాసనము - 2వ భంగిమ - జంగం సోమేశ్వర బాబు

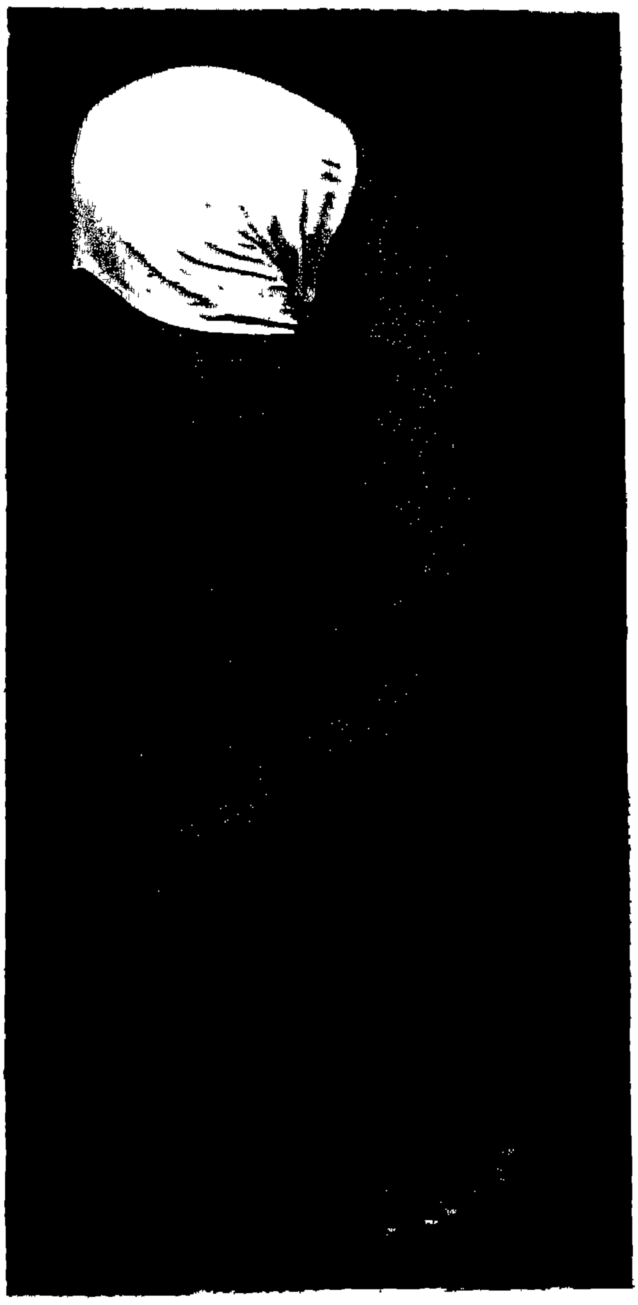
హలాసనము - 3వ భంగిమ
విపరీత హలాసనము - జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి

విపరీత పాద శిరస్పర్శాసనము

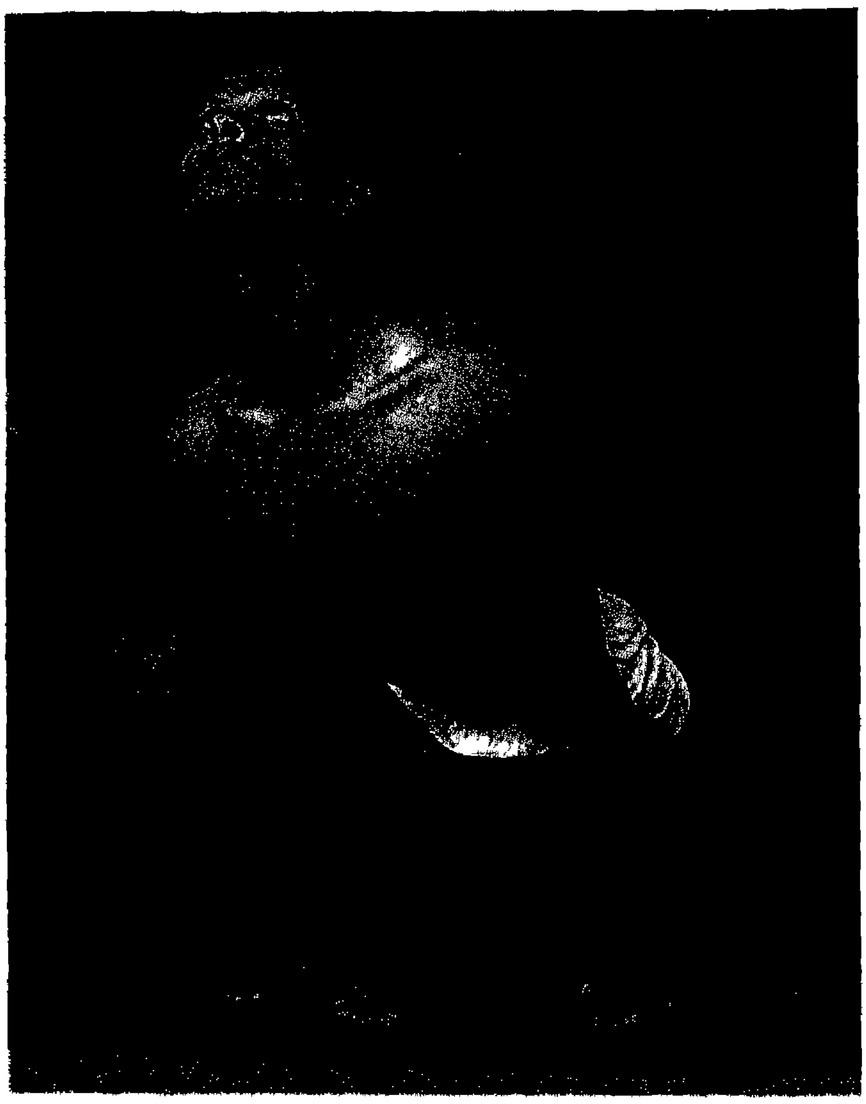
శలభాసనము - 1వ భంగిమ జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి



ఓం ఖగాయనమః



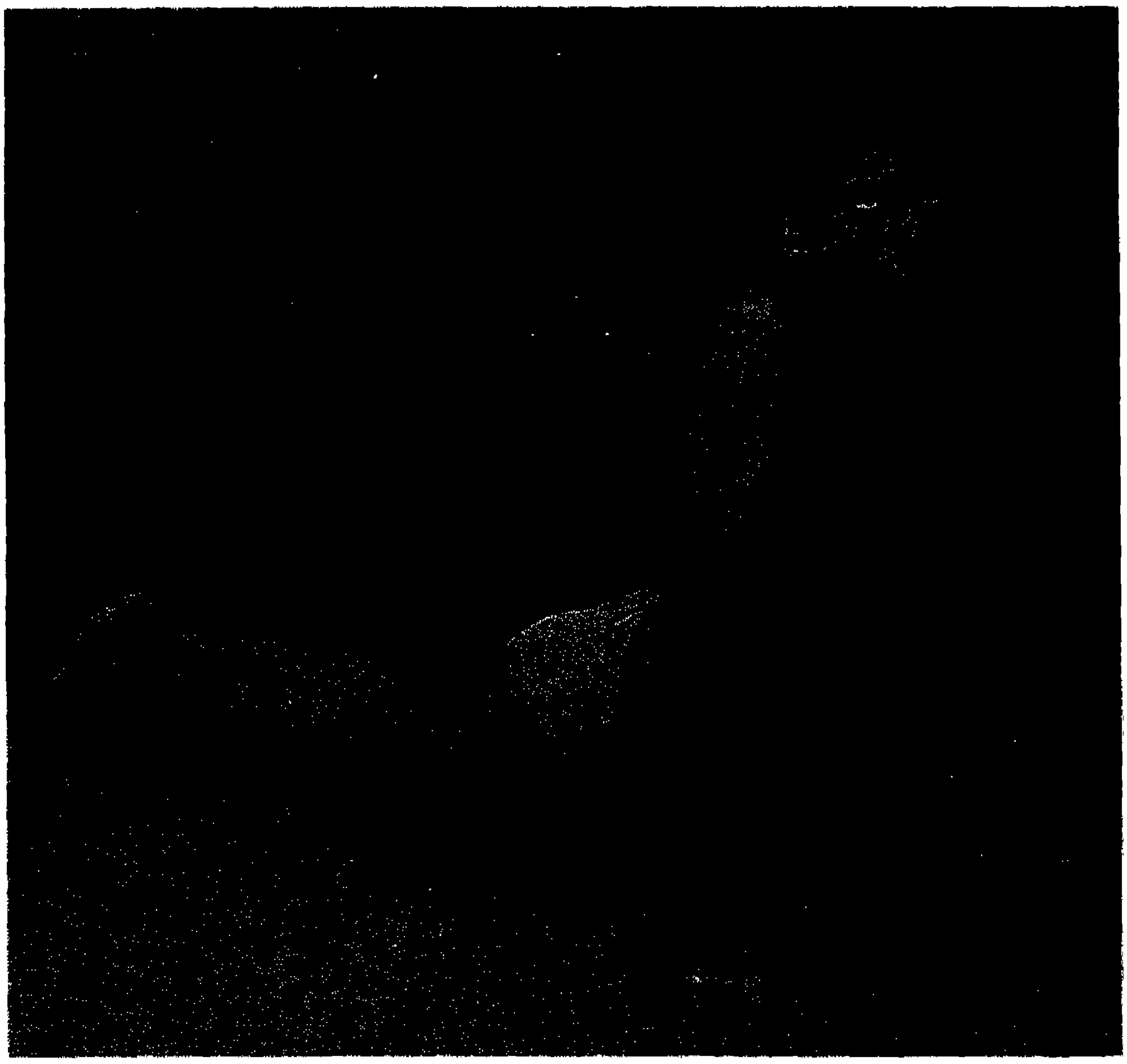
ఓం సూర్యాయనమః లేక సవిత్రేనమః



ఓం భానవేనమః లేక ఆదిత్యాయనమః

ఓం భానవేనమః లేక ఆదిత్యాయనమః

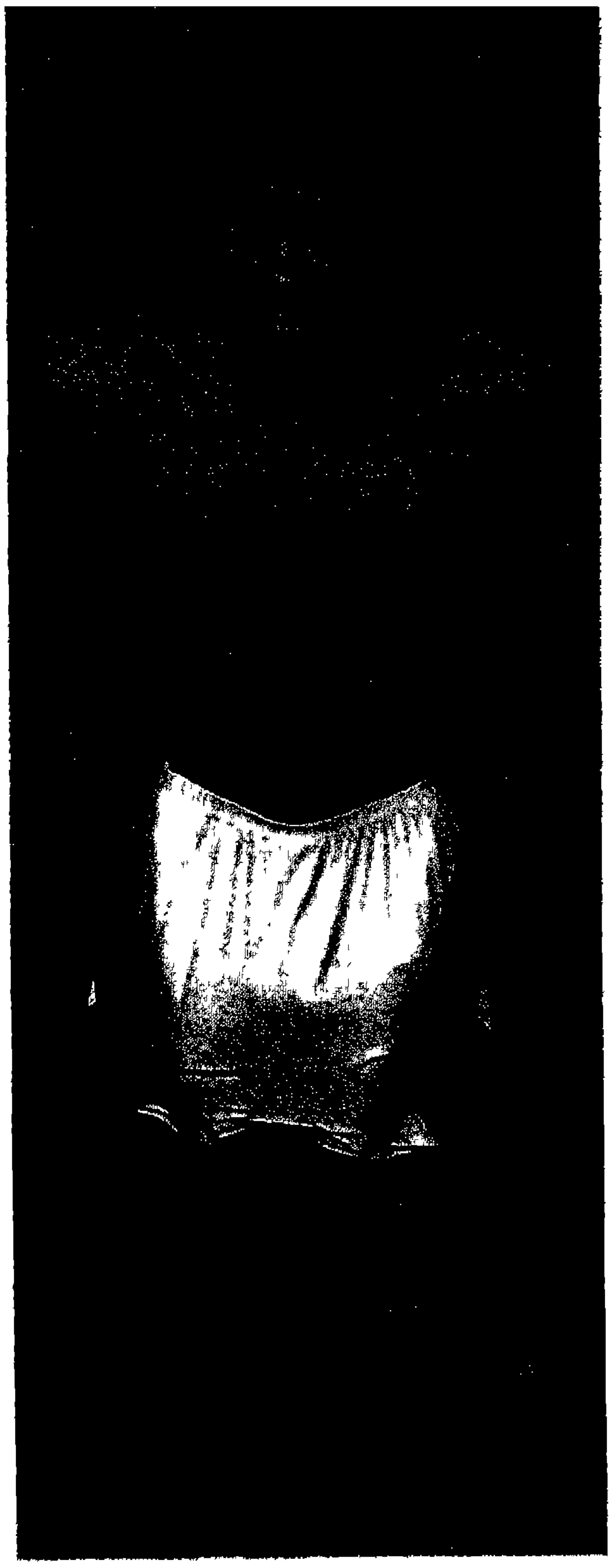
ఓం ఖగాయనమః



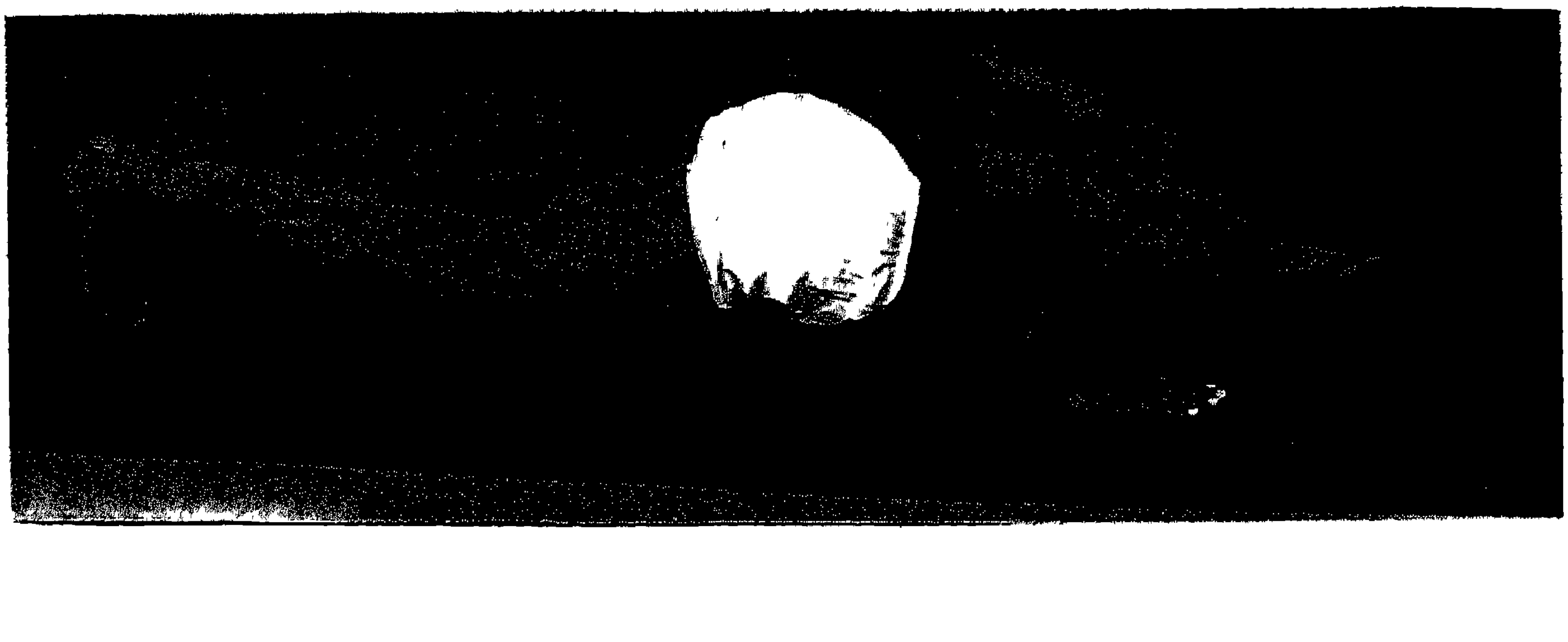
భుజంగాసనము - వేములపల్లి కృష్ణ

వామనౌళి

దక్షిణనౌళి



ನಾ೪

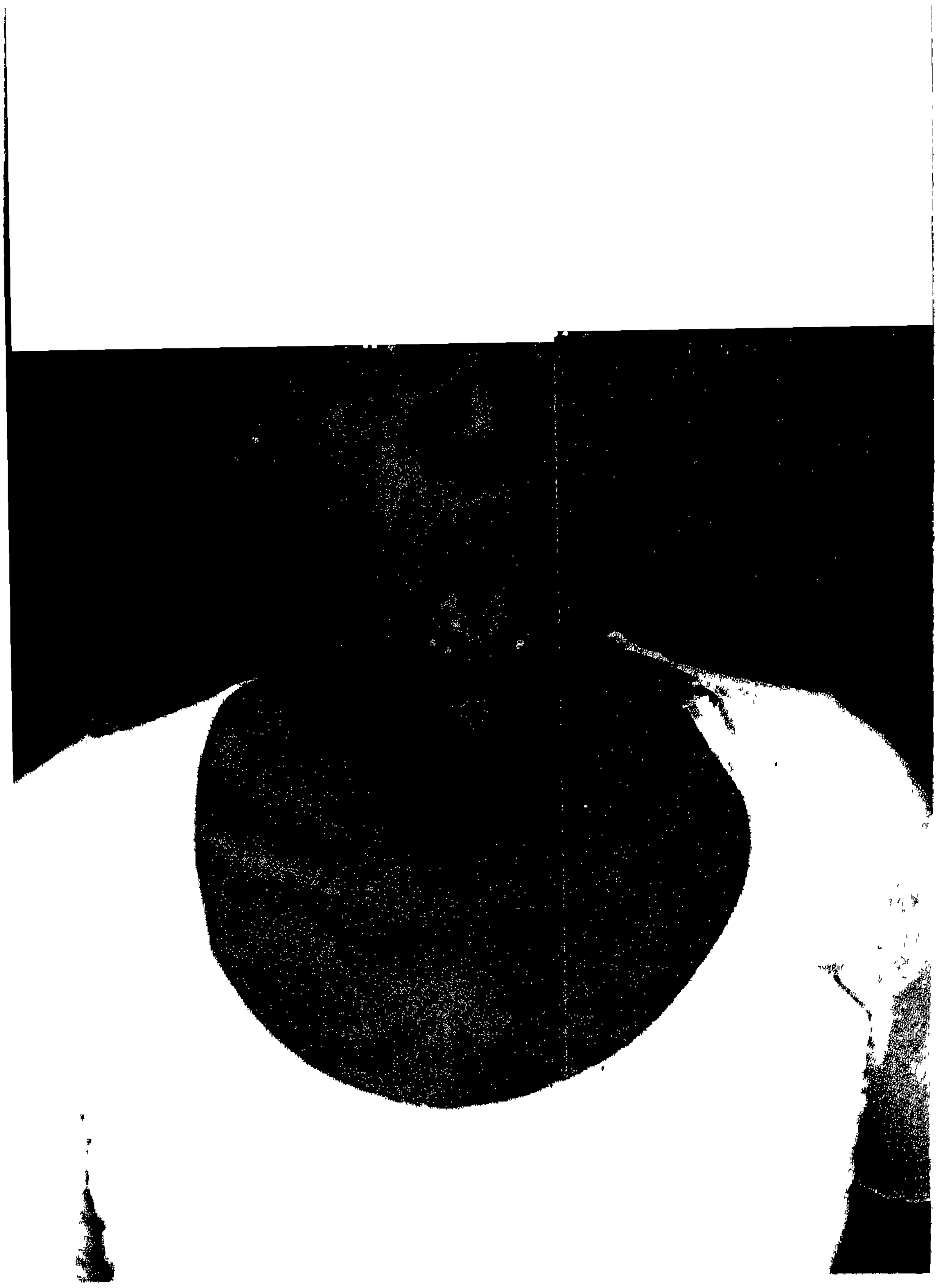


ఓం హిరణ్యాగర్భాయనమః

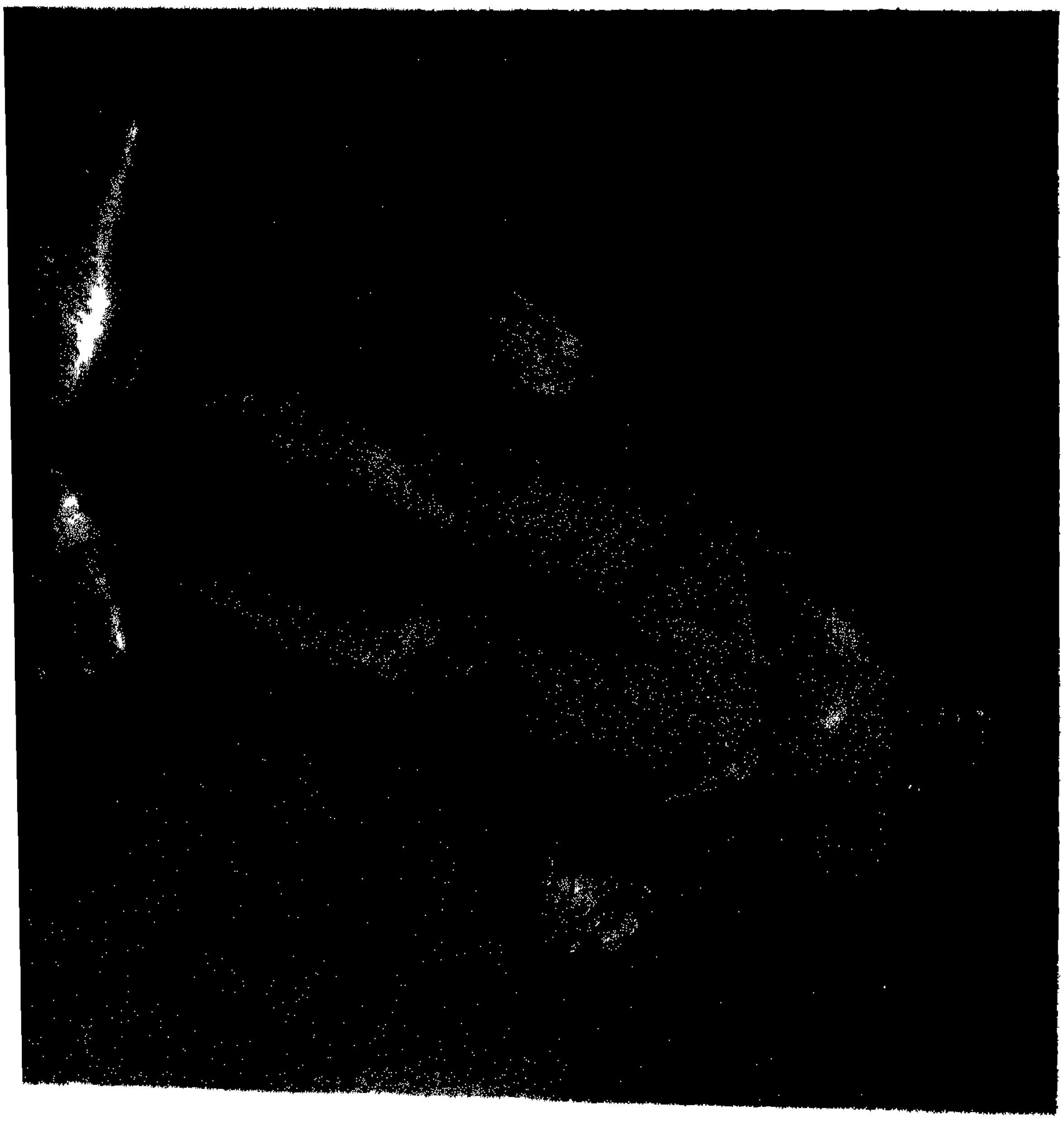
ఓం మరీచియేనమః

భస్త్రిక, ఎడమ నాసిక ద్వారా జరిగే క్రియ
ఉప్పులూరి జయంత్, 7వ తరగతి విద్యార్థి

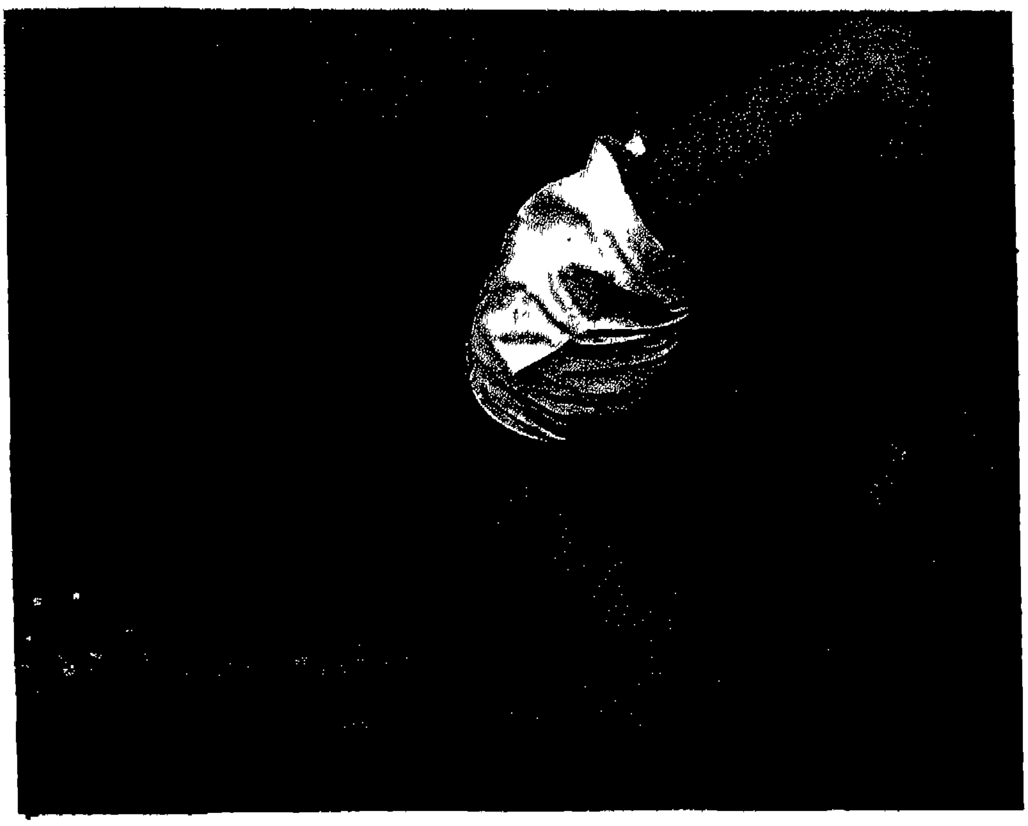
భస్త్రిక, కుడినాసిక ద్వారా జరిగే క్రియ
ఉప్పులూరి కళ్యాణ్ 5వ తరగతి



శీతలి ప్రాణాయామం - గ్రంథకర్త

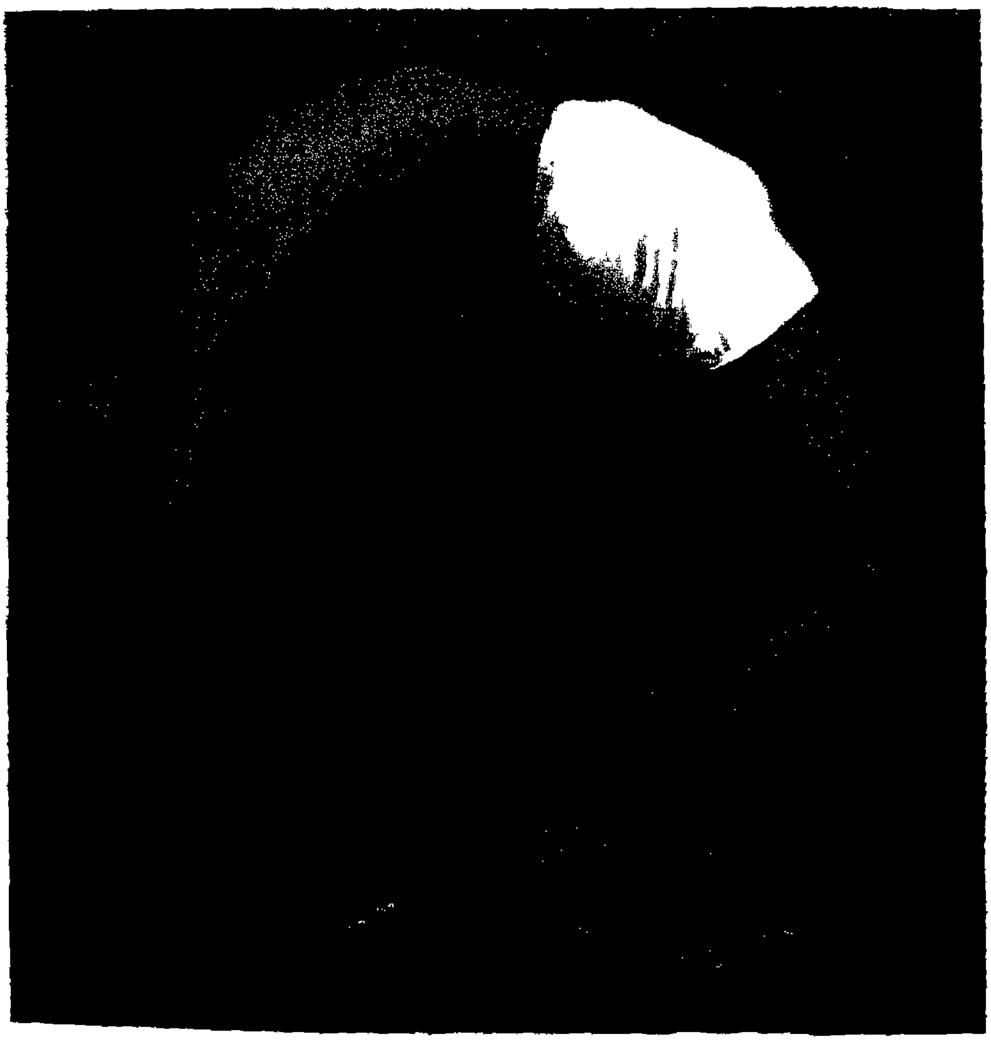


శవ

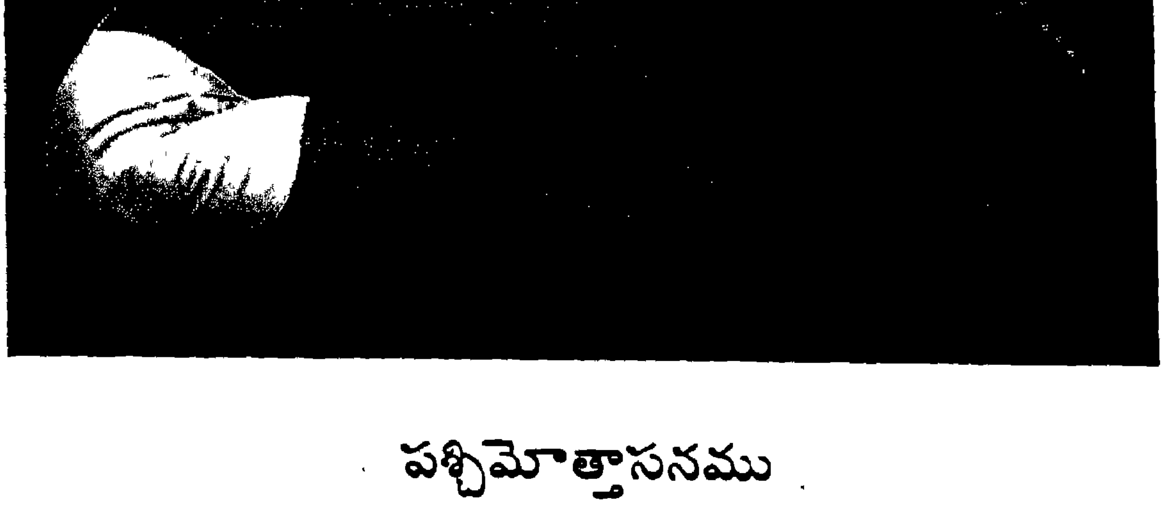


శలభాసనము - 2వ భంగిమ - జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి

ధనురాసనము - జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి



చక్రాసనము - జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి

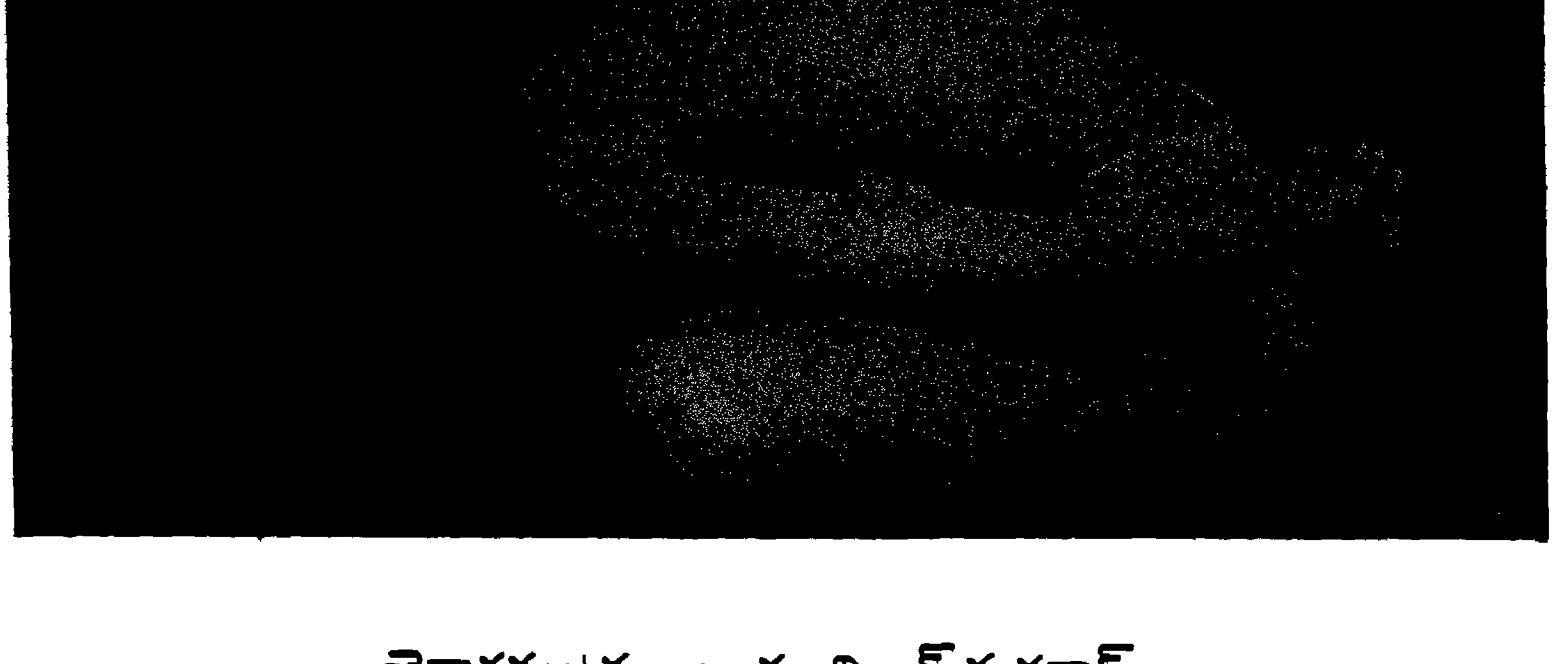


పశ్చిమోత్తాసనము

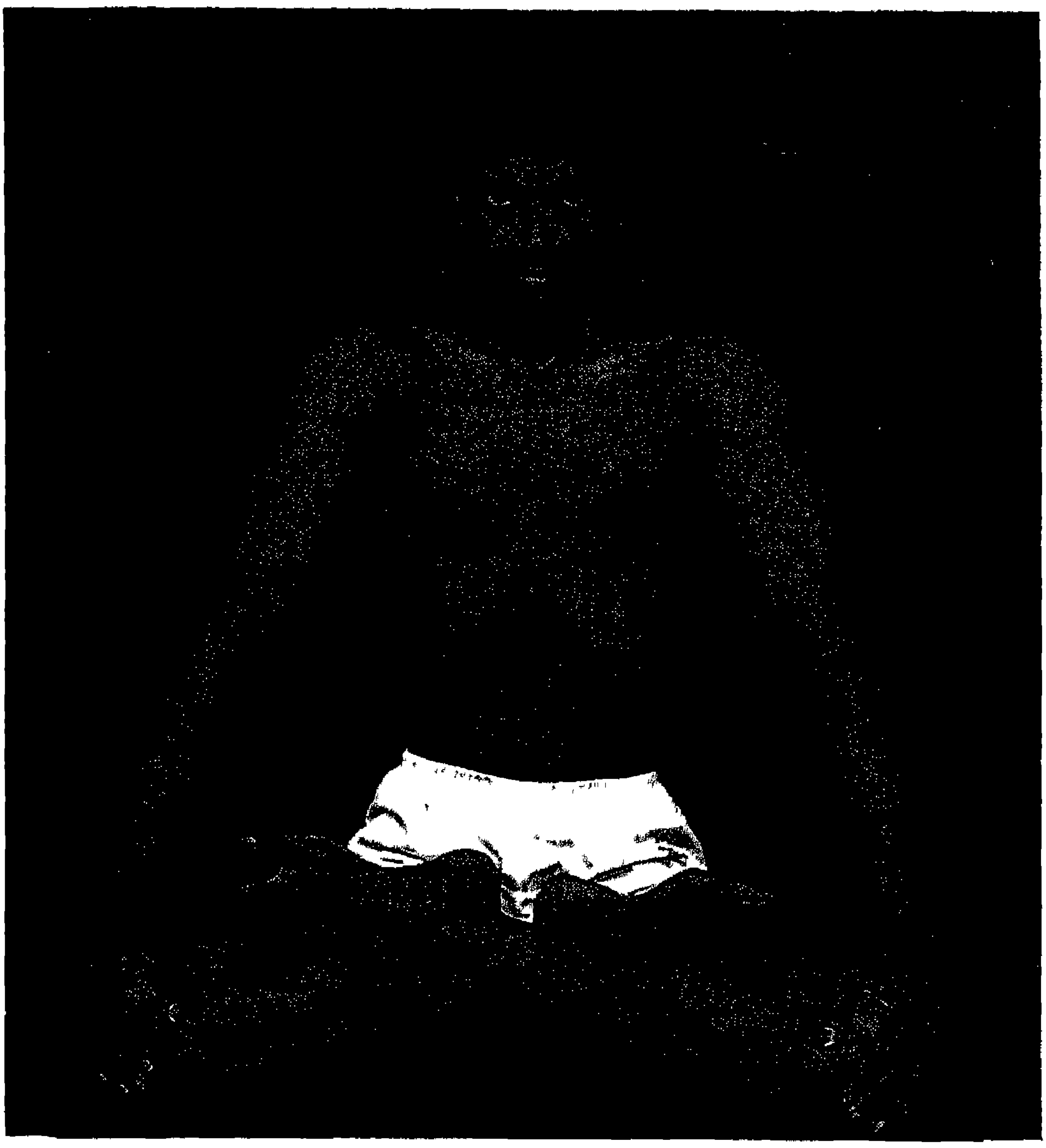
మయూరాసనము - 1వ భంగిమ - జంగం సోమేశ్వరబాబు

మయూరాసనము -2వ భంగిమ - జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి

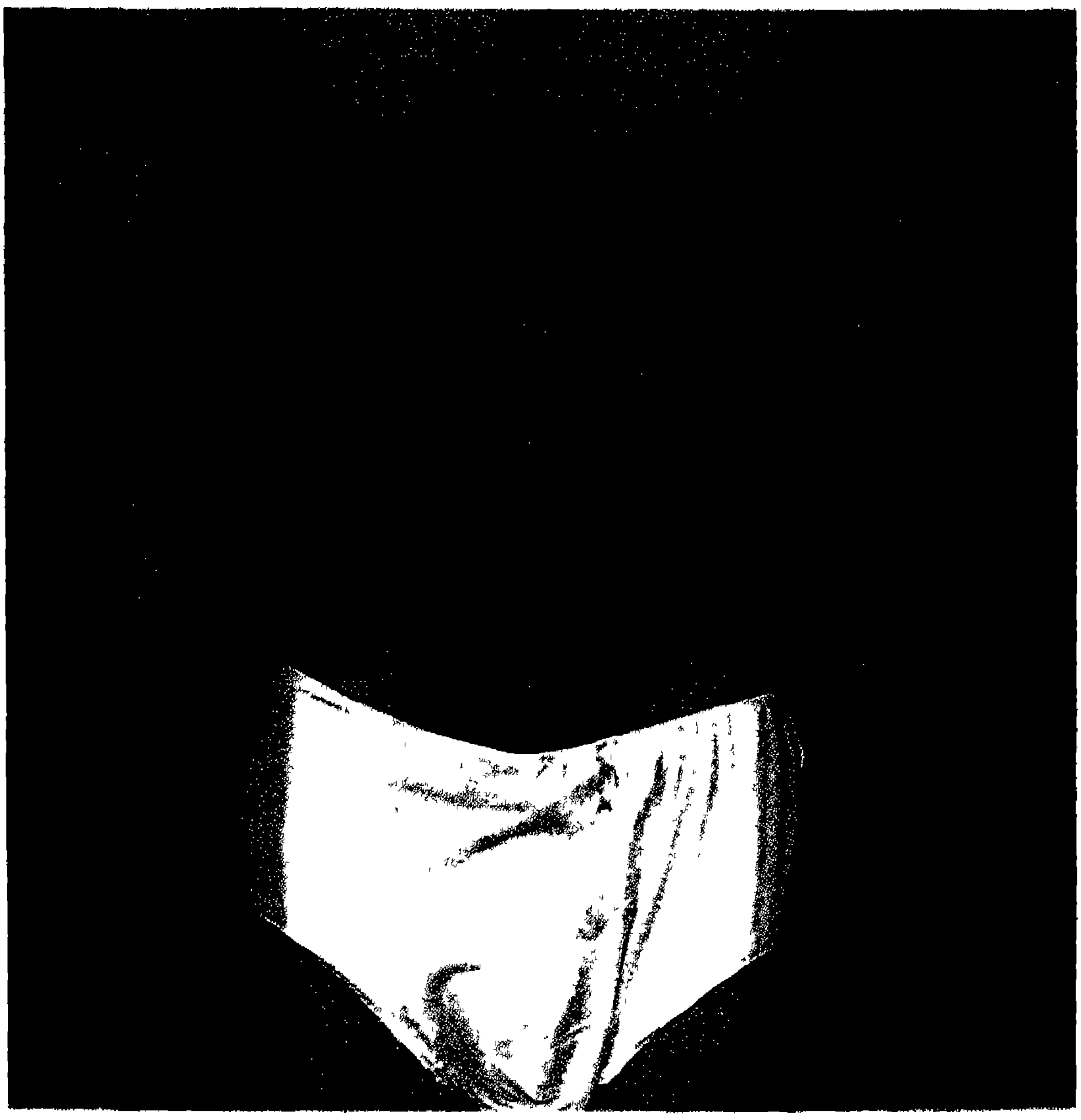
మయూరాసనం ఏకహస్త పద్మమయూరాసనం
జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి



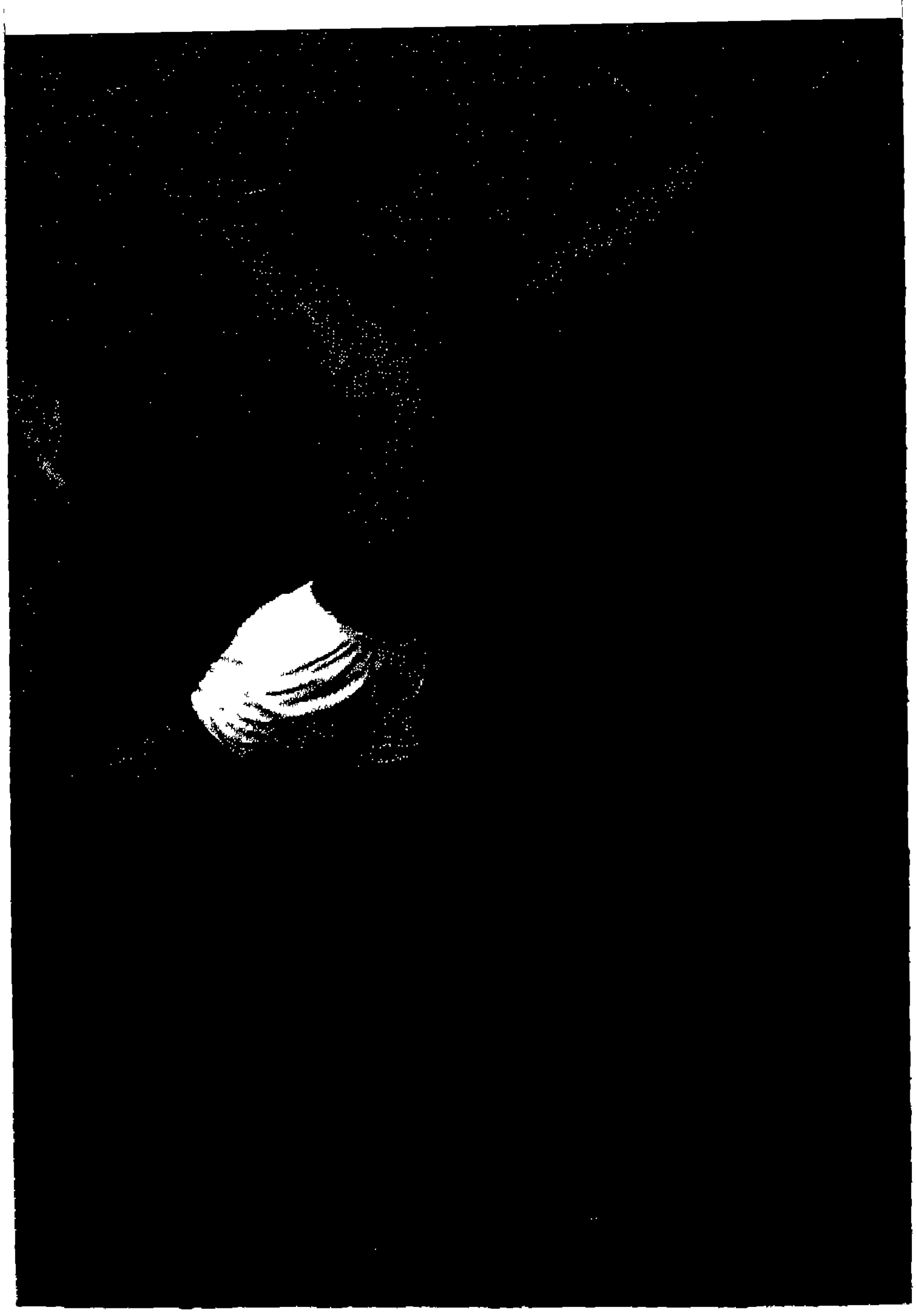
యోగముద్ర - జంగం విజయ్‌కుమార్



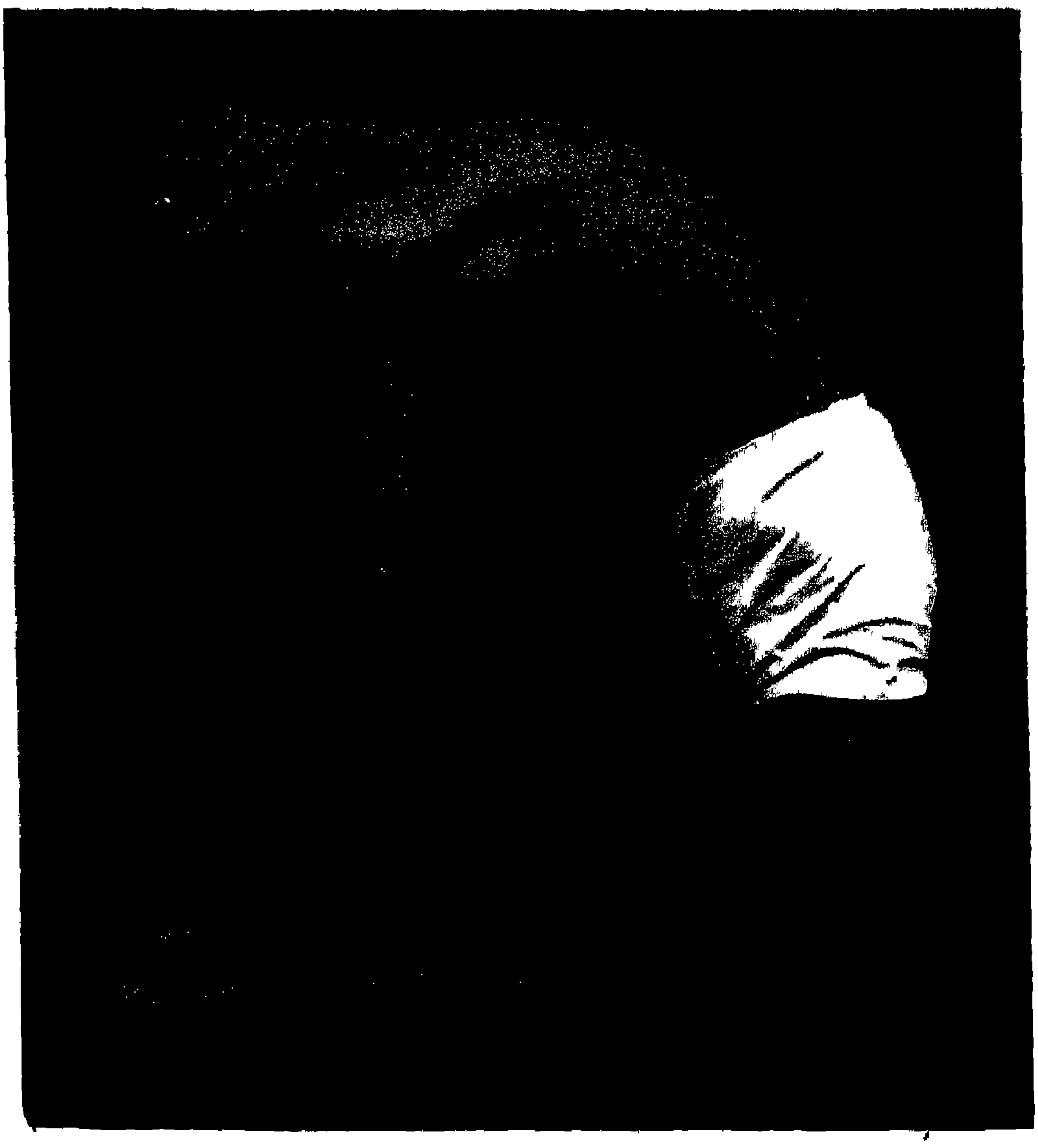
ఉడ్యానబంధ - జంగం సోమేశ్వరబాబు



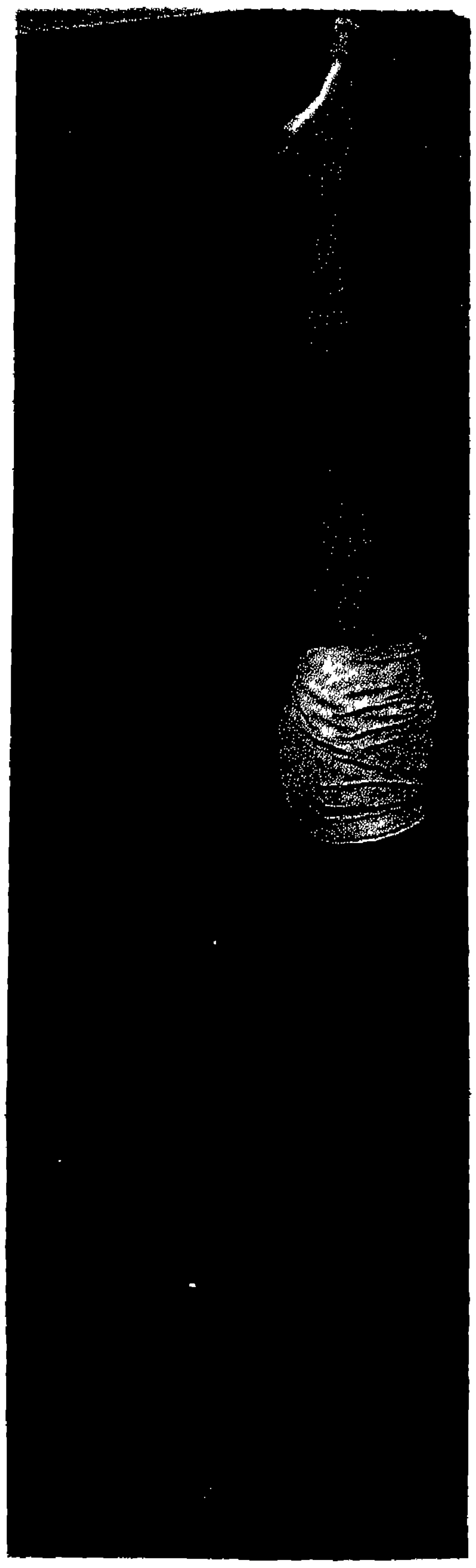
మధ్యమ నౌళి - జంగం సోమేశ్వరబాబు



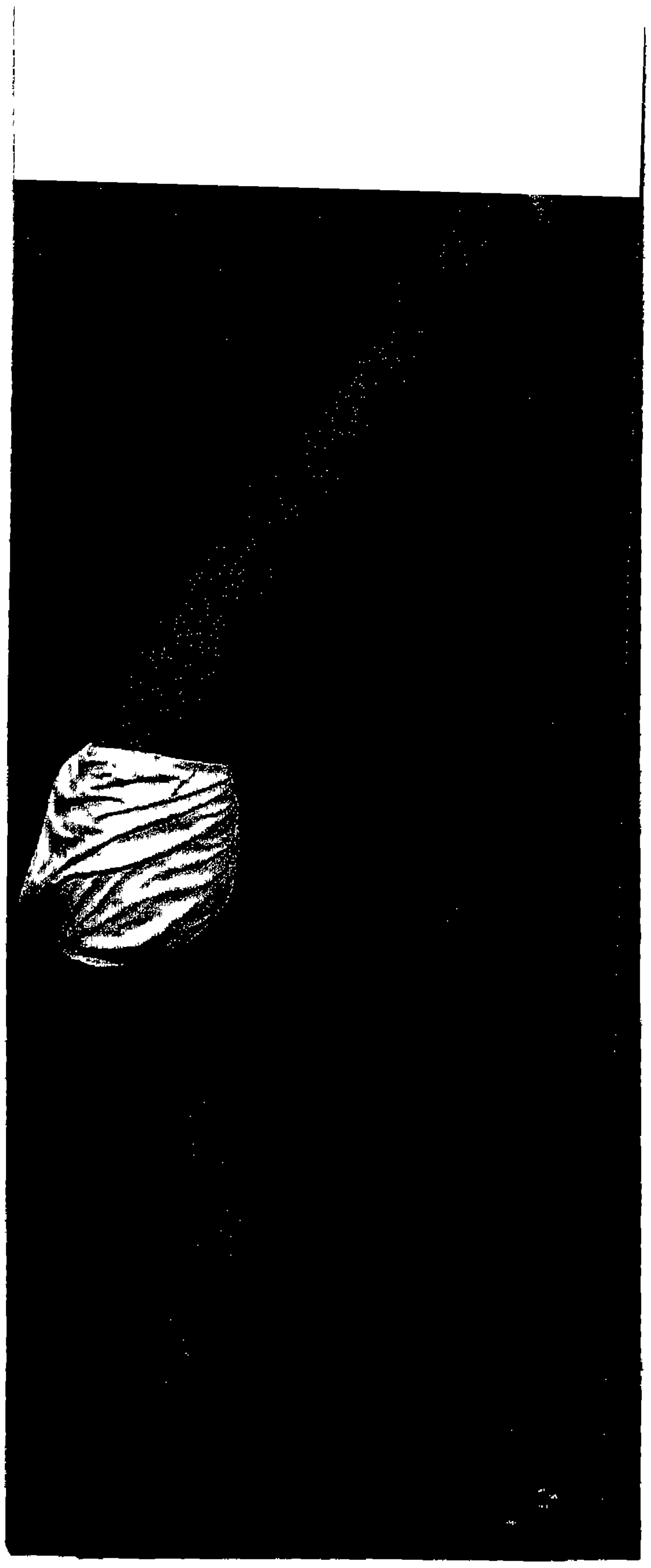
ఏకపాద ఊర్ధ్వ హస్తాసనము



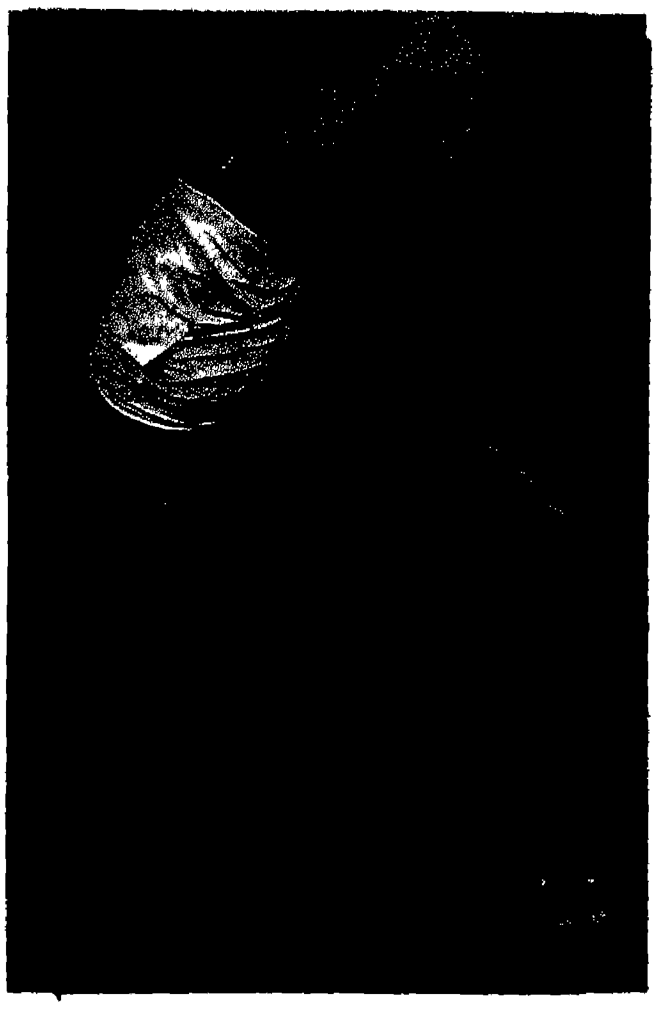
ఉష్ట్రాసనము



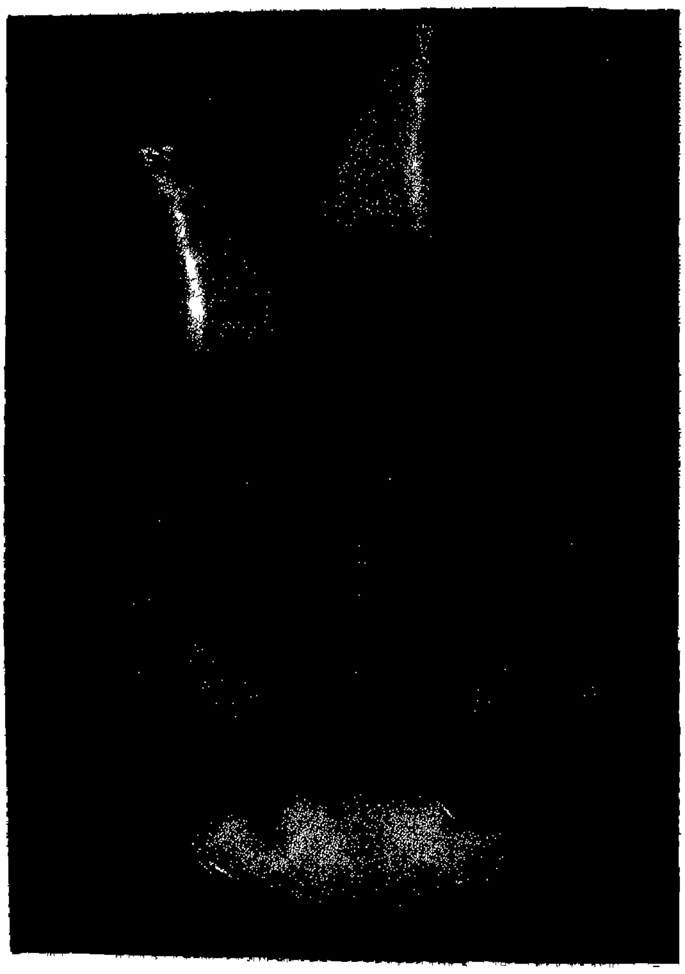
హస్తోత్తిత లంబకోణాసనము - శ్రీనివాస చక్రవర్తి



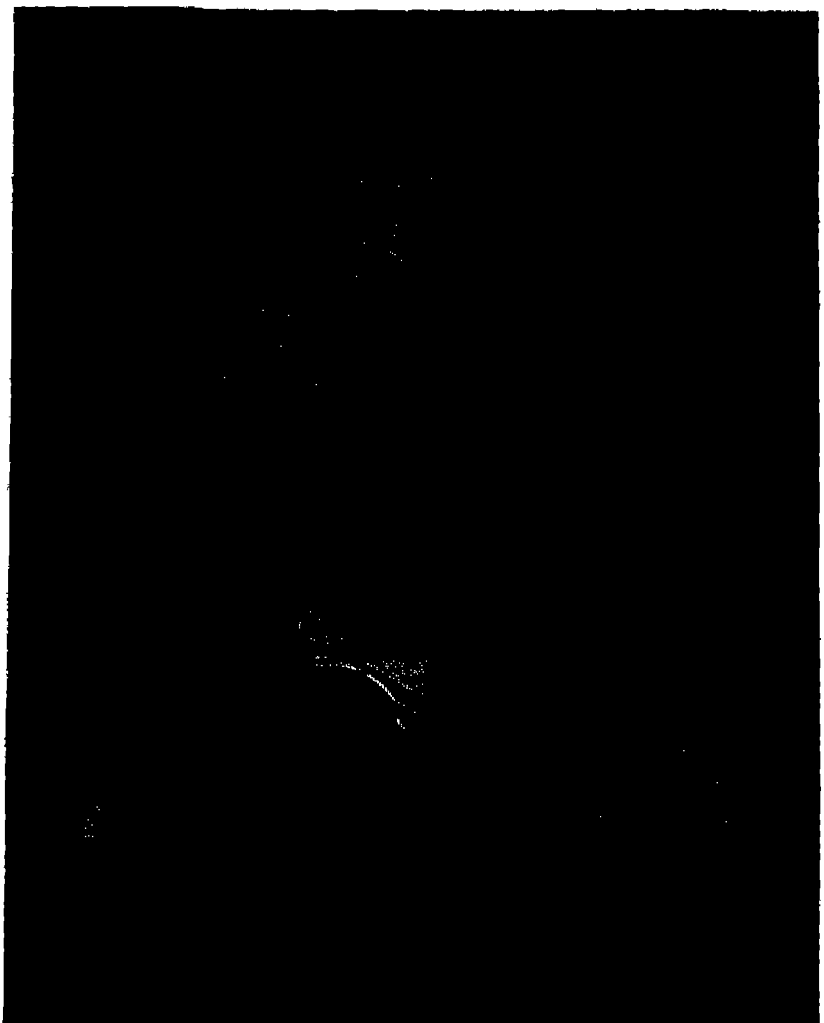
వృశ్చికాసనము - 1వ భంగిమ జంగం. శ్రీనివాస చక్రవ



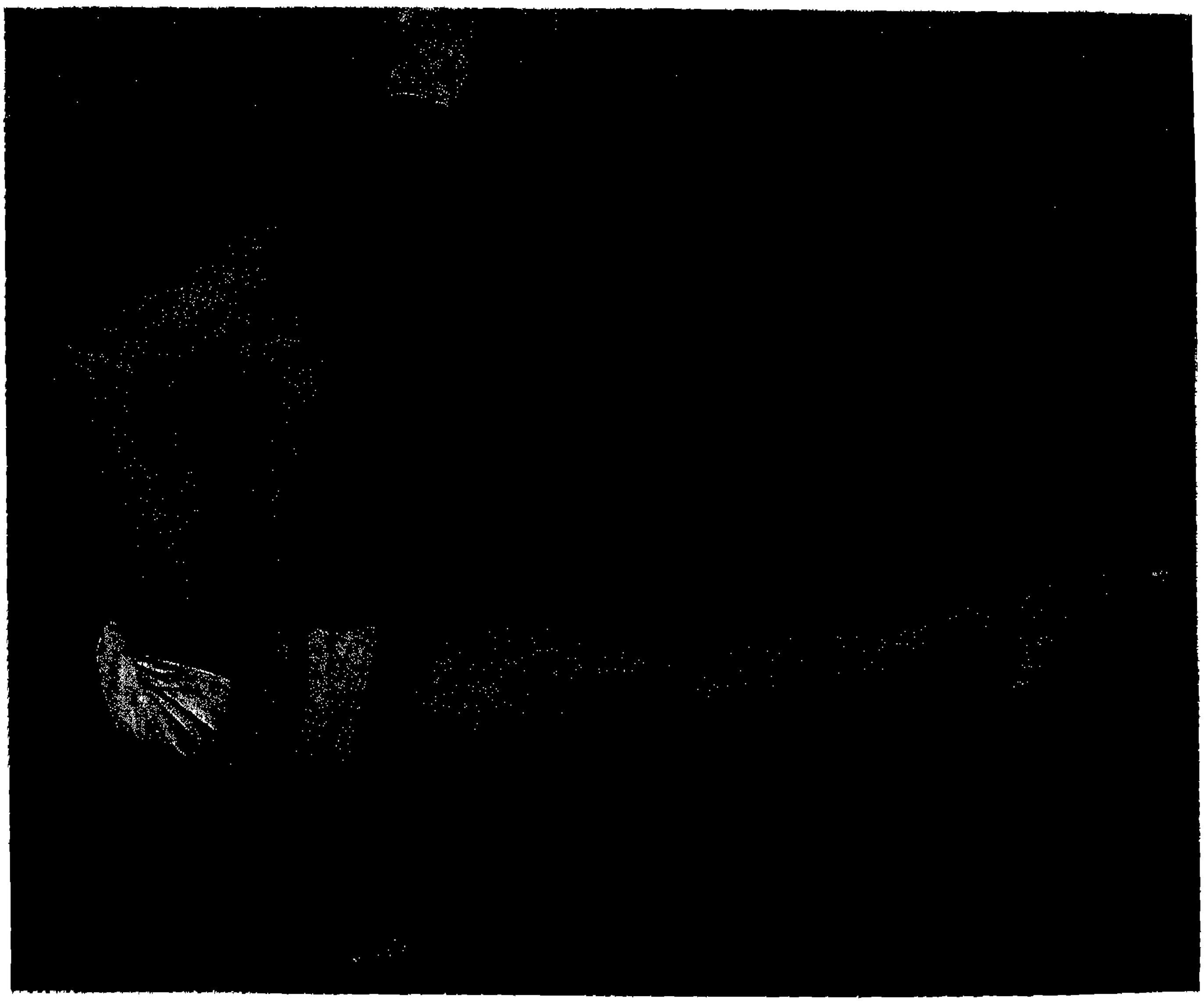
వృశ్చికాసనము - 2వ భంగిమ జంగం శ్రీనివాస చక్రవర్తి



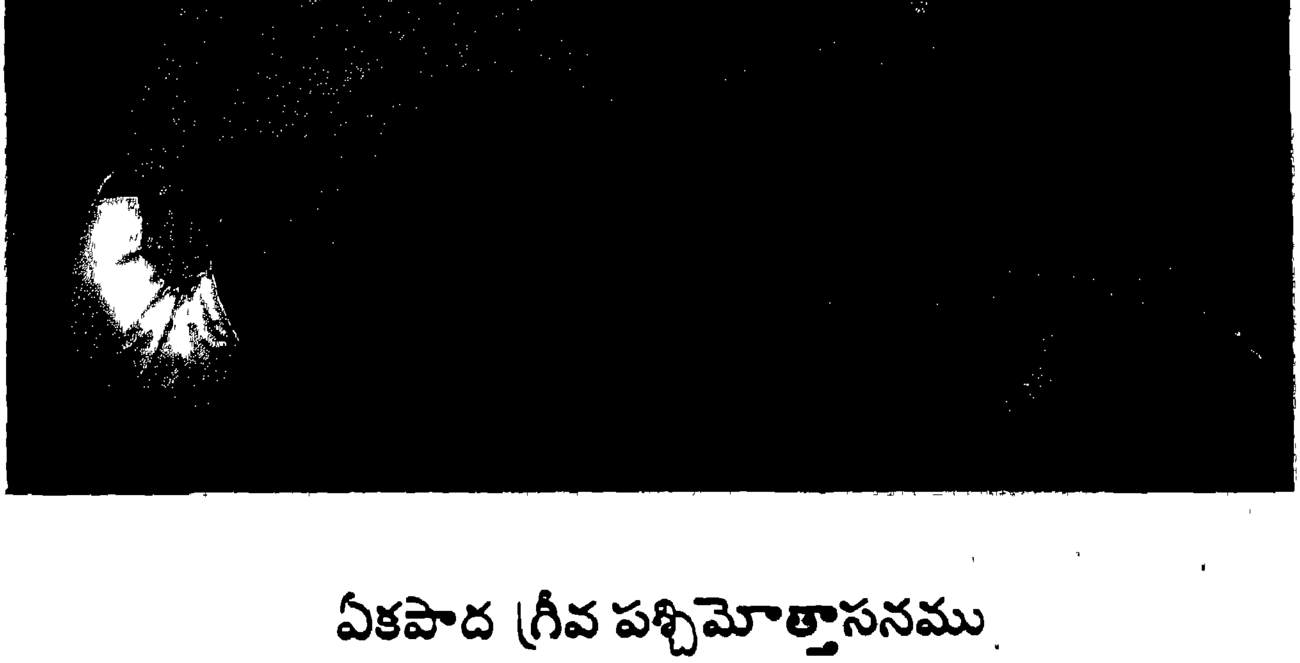
ద్విపాద గ్రీవ నమస్కారాసనము



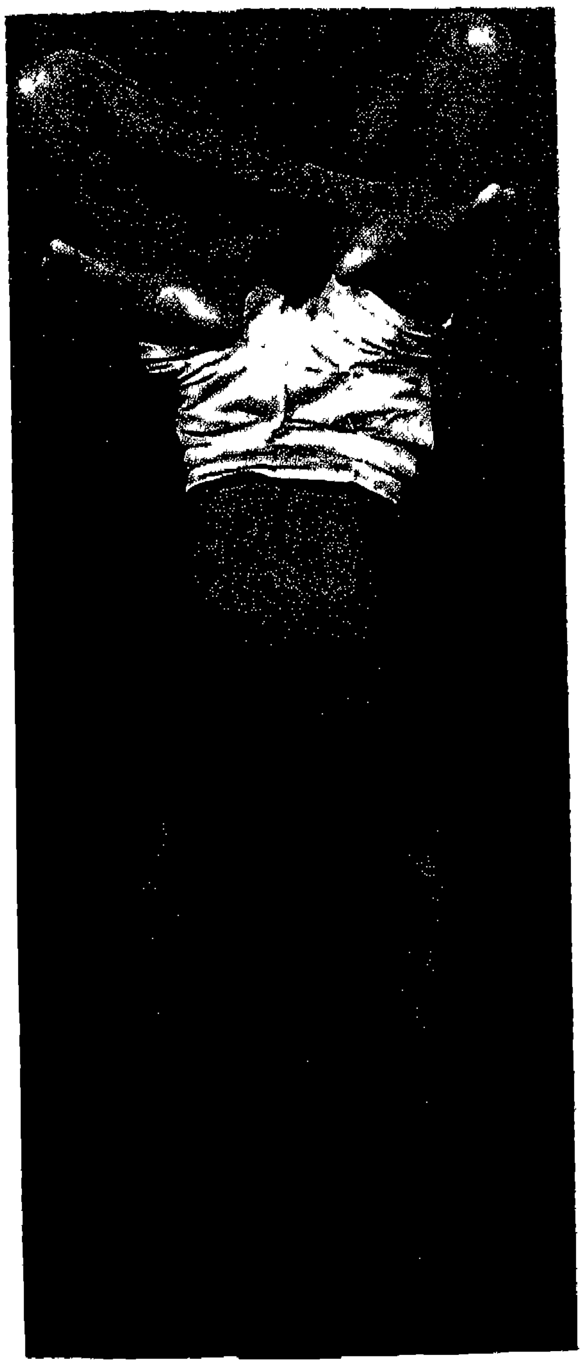
కుక్కుటాసనము



ఏక పాద గ్రీవ ఉత్థితాసనము

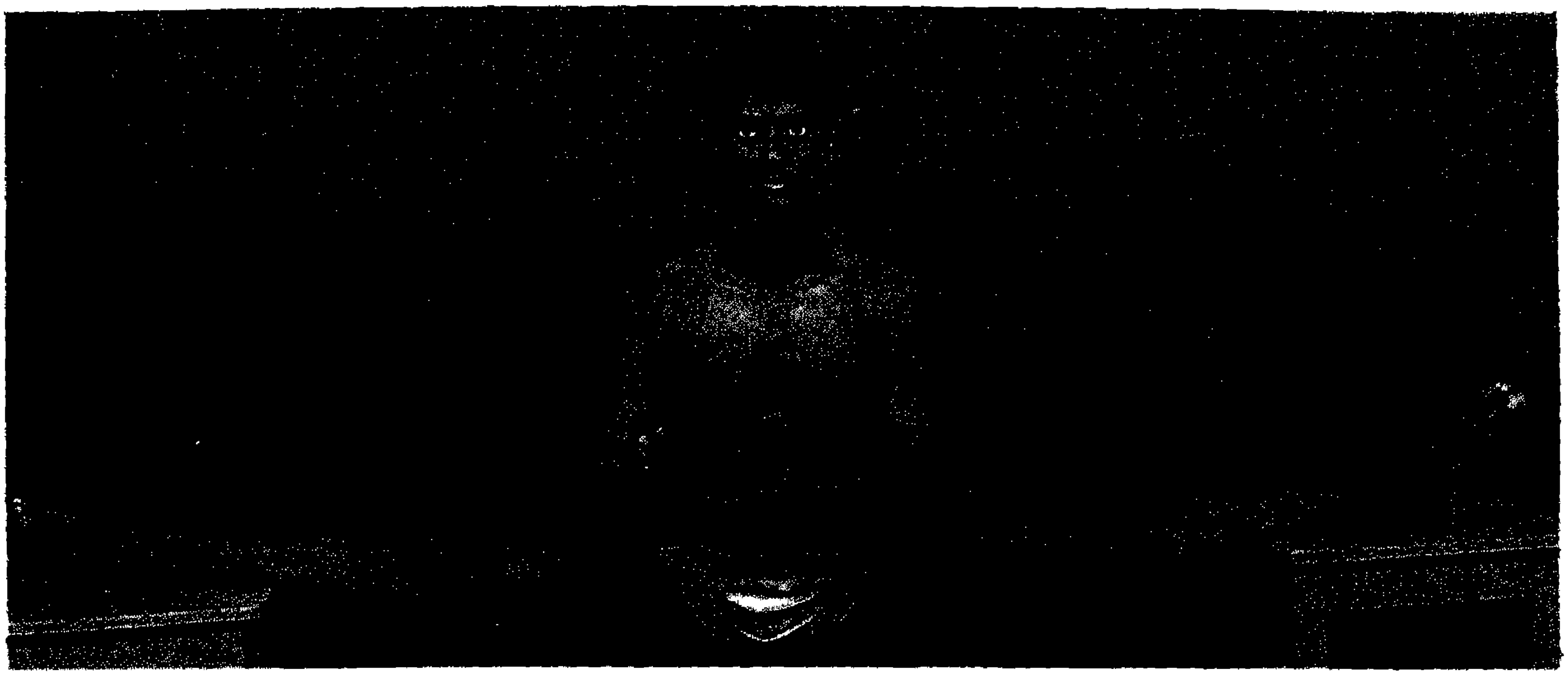


ఏకపాద గ్రీవ పశ్చిమోత్తాసనము



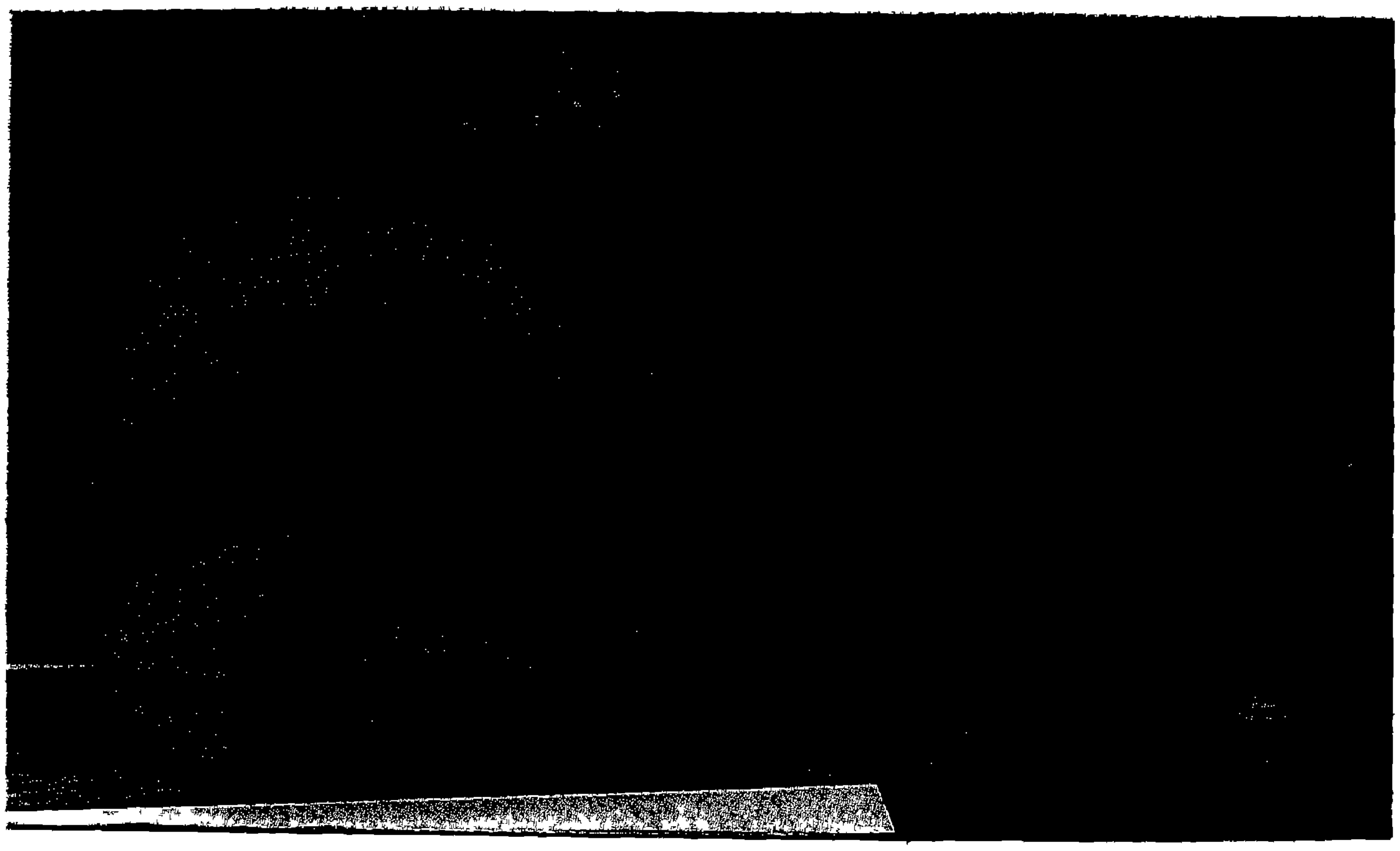
హస్తోత్థిత ఊర్ధ్వ పద్మాసనము - శ్రీనివాస చక్రవర్తి

భూమ్యాసనం - సమాంతరపాదాసనము

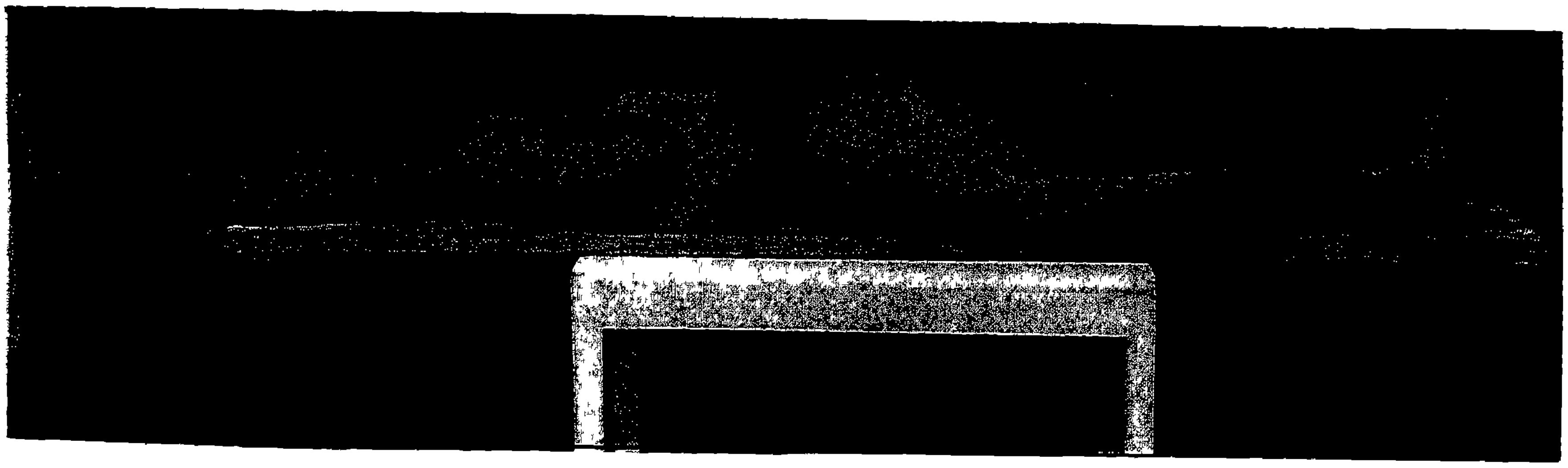


భూమ్యాసనం - సమాంతరపాదాసనము

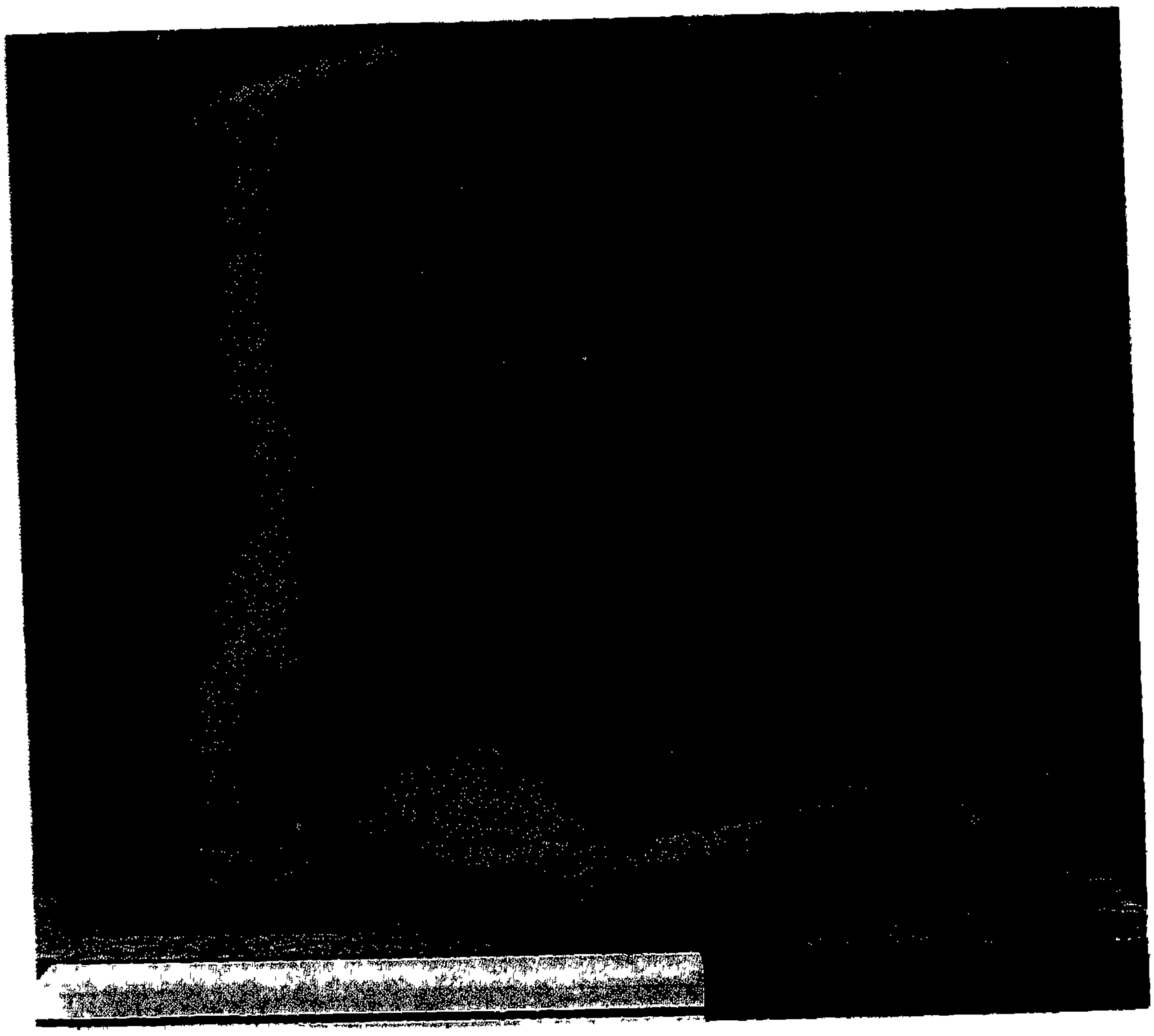
ఉదర వ్యాయామము - 1



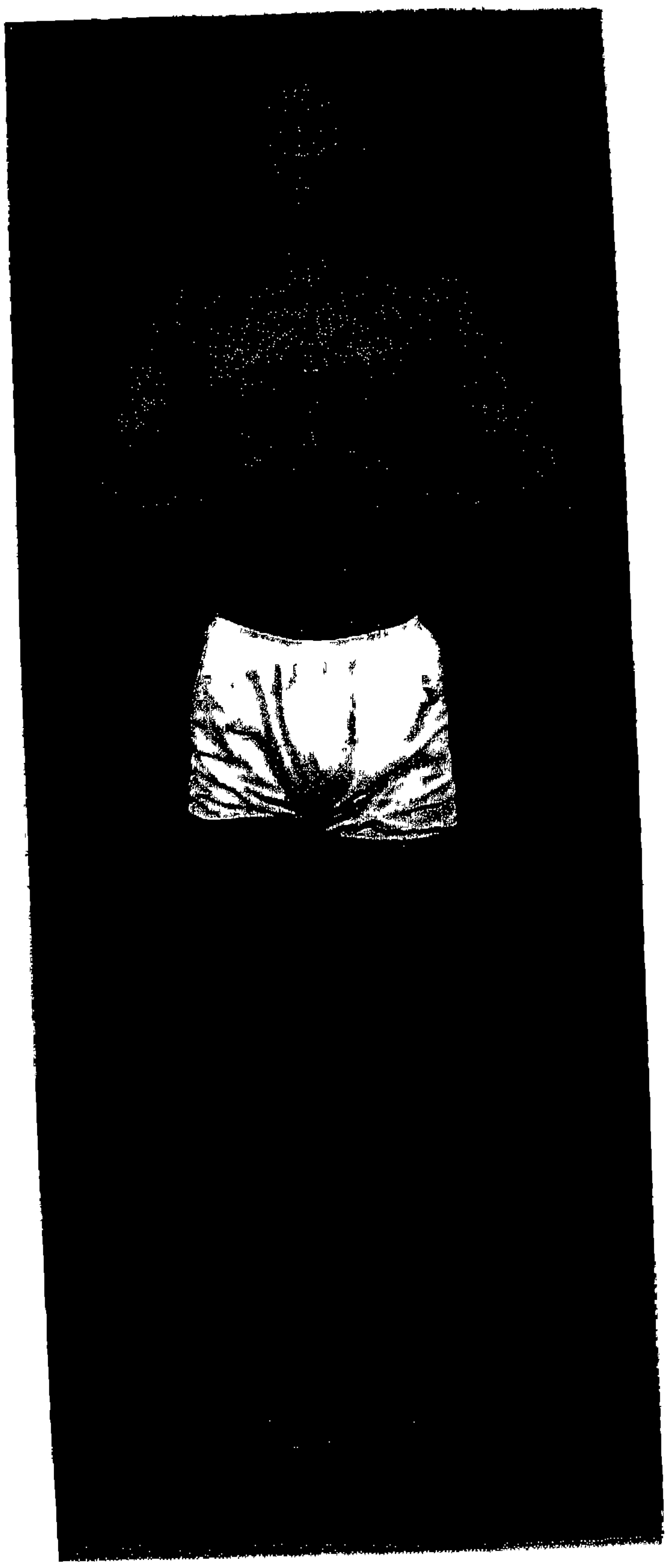
ఉదర వ్యాయామము - 2



ఉదర వ్యాయామము - 3



ఉదర వ్యాయామము - 4



ఓం మిత్రాయనమః లేక భాస్కరాయనమః

ఓం మిత్రాయనమః

ఓం మిత్రాయనమః

ఈ ఆసనాన్నే ఇంకా కొంచెం పెంచవచ్చును. మోకాళ్ళ దగ్గర వంచి పాదాలను పైకి లేపి తలను వెనుకకువంచి పాదాలతో తలవెనుక భాగమును స్పర్శించాలి. నడుము చాలా వరకు వంగి తేనే గాని ఇది సాధ్యం కాదు. మధ్య వయస్కులు ,వృద్ధులు దీనిని ప్రయత్నం చేయనవసరం లేదు. యువకులు విద్యార్థులు చేయవచ్చును. నడుమును బాగుగా వంచాల్సియుంటుంది ఈ ఆసనంలో. నడుములోని కండరాలకు స్థితి స్థాపక శక్తి పెరుగగలదు. వెన్నుపాము వంగుట చేత నాడీ మండలం ఉద్వేగం చెందుతుంది. పొట్ట దగ్గర నడుము వెనుకకు వంగుట చేత ఉదరంలోని జీర్ణ అవయవాలు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురి కాబడి మంచి శక్తిని రక్త ప్రసరణాన్ని ఎక్కువ పొందగలవు. మల బద్ధకం పోగలదు. మలవిసర్జన సాఫీగా సాగుతుంది. ఆరోగ్యం పటిష్ఠ మొనర్చబడుతుంది. రోజుకు మూడు సార్లు చేయాలి. సంవత్సరానికి 6 సార్లు.

8. శలభాసనం : శలభమనగా మిడత. ఈ ఆసనం మిడతను పోలినందున దీనికాపేరు వచ్చినది.

విధానం : పొట్ట మీద బోర్లగా పండుకోవాలి. కాళ్ళను చాచాలి. చేతులను వెనుకకు ముడ్డి ప్రక్కగా నుంచాలి. అరచేతులను నేలకు ఆనించి కాళ్ళను పైకి లేపాలి. నడుం కూడా లేవాలి. ఈ ఆసనం చేయటంలో కొంత అనుభవం రావాలి. చేసిన కొలదీ కా ళ్లు బాగా పైకి లేచి బొమ్మను కూడ లేపవచ్చును. అందరూ ఈ ఆసనం వేయలేరు. విద్యార్థులు, యువకులు - సన్నగానుండి చురుకుగానున్నయెడల ఈ ఆసనం ఒక నెలలో రావచ్చును. 10 సంవత్సరాలనుండి అభ్యాసం చేస్తే 2,3 సంవత్సరాలకే పూర్తిగా వేయగల్గుతారు. ఈ ఆసనం వలన ముఖంలోకి రక్తం బాగా వచ్చును. ముఖంలోని అన్ని ఇంద్రియాలు పరిశుద్ధం చేయబడతాయి. రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. రోజుకు మూడు సార్లు ప్రారంభించి, సంవత్సరాంతానికి 6 సార్లు వేయాలి.

9. ధనురాసనం : ఈ ఆసనం ధనుస్సు లాగానుండుట చేత దీనికాపేరు వచ్చినది.

విధానం : పొట్టపై బోర్లా పండుకొని మోకాళ్ళను వంచి చేతి వ్రేళ్ళతో కాలి వ్రేళ్ళను పట్టుకొని తొడలను కొంచెంపైకి లేపి బొమ్మను కూడ లేపి ముఖమును సాధ్యమైనంతవరకు ఆకాశంలోకి చూచునట్లు లేపి వర్తులాకారంలోకి శరీరాన్ని తీసికుని రావాలి. దీనిలో నడుము వంగుతుంది, పొట్టలోని కండరాలు జీర్ణాంగములు విశేష ఒత్తిడికి గురికాబడి ఎక్కువ రక్త ప్రసరణం జరుగుట వలన శక్తిమంతం కాగలవు. వెన్నుపాముకు మంచి ఆరోగ్యాన్నివ్వగలదు. వెన్నుపాము వంచుట చేత నాడీమండలం శక్తిమంతమగును.

ఏ ఆసనంలోనైనా వెన్నుపాము వంగుట అనేది జరిగితే దానిలోని నాడీమండలం ఉద్వేగం పొంది ఎక్కువ రక్తప్రసారం పొంది శక్తిమంతమగును. దీర్ఘాయువుకు కారకమవుతుంది.

ఈ ఆసనం వేయుట తేలిక. అతి కష్టం కూడ. నడుమును ఎంత వంచితే అంతమంచిది. బాలలు బాగా చేయగలరు. యువకులు విద్యార్థులు ఒక సంవత్సరంలో ఫొటోలో చూపినట్లుగా చేయగలరు. మంచి అభ్యాసం కావాలి. ఈ ఆసనం వలన జీర్ణ మండలంలోని భాగాలన్నీ శక్తిమంతమై ఆరోగ్యాన్ని అభేద్యంగా తీర్చి దిద్దగలవు. ఆసనాల వలన ఆరోగ్యం పటిష్ఠతమవుతుంది.

10. చక్రాసనం : ఈ ఆసనం చక్రాకారంలో యుండుటచేత దీనికా పేరు వచ్చినది.

విధానం : వెల్లకిలా పండుకొని అరచేతులపైన అరికాళ్ళపైన భారం మోపి పొట్టను నెమ్మదిగా పైకి లేపి నడుమును సాధ్యమైనంతవరకు చక్రంలాగా వంచాలి. మొదట్లో కొంచెం కష్టముగానుండును. అభ్యాసం చేసిన కొలదీ, నడుము వంగిన కొలదీ చక్రం మాదిరిగా ఆసనం వచ్చును.

నీవు చేసే ఆసనాలు సరిగానున్నదీ లేనిదీ నీకు తెలియాలంటే ఒక పెద్ద నిలువుటద్దము (షుమారు 5 అడుగుల ఎత్తు 18 అం॥ వెడల్పు) ముందు ఆసనాలు వేస్తూ నీభంగిమలను నీవు గమనించితే నీకు ఎంత వరకునైపుణ్యం వచ్చినదీ, నీవు ఏయే తప్పులు చేస్తున్నదీ నీకు కనుపించుతుంది. నీ తప్పులను నీవే దిద్దుకొన వీలగును. వీలయితే అద్దం తెచ్చుకొనుట మంచిది. లేని యెడల డ్రెస్సింగ్ అద్దం ముందైనా వేయవచ్చును. అదీ లేకపోతే నీ మనస్సే నీకు ఒక అద్దంగా చేసికొని ఎప్పటి కప్పుడు జాగ్రత్తగా పరీక్షించుకొంటే నీతప్పులు నీకు అవగతం కాగలవు. ప్రారంభంలో రోజుకు మూడు చొప్పున, సంవత్సరాంతానికి 6 చొప్పున వేయాలి.

11. పశ్చిమోత్తానసనం :

విధానం : కాళ్ళను చాచి కూర్చొని కాలివ్రేళ్ళను చేతులతో పట్టుకొని నడుము వంచి ముఖమును మోకాళ్ళపై ఆనించి మోచేతులను నేలకు ఆనించాలి. మోకాళ్ళు లేవకూడదు. కాళ్ళు వంగకుండ చాచి వుంచాలి. దీనిలో పొట్ట విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురి అవుతుంది. జీర్ణ మండలం శక్తిమంతంగా మారుతుంది.

ఆసనాలు అన్నీ మలబద్ధకాన్ని ధూరం చేయగలవు. మలబద్ధకం దూరమయితే మల విసర్జన సాఫీగా జరిగితే విషములు శరీరమునుండి బయటకు పోవుట చేత ఆరోగ్యం గట్టిగానుండ గలదు. ఆసనాలు ప్రతి ఒక్కటీ ఏదో రకంగా ఉపయోగపడి ఆరోగ్యాన్ని

పటిష్ఠం చేయగలదు. ఆసనాలలో ఒకటి ఎక్కువ ఒకటి తక్కువ అని అంచనా వేయరాదు. దేని విశిష్టత, ప్రాముఖ్యం, ప్రయోజనం దానిదే. అందుచేత ప్రతి ఆసనాన్ని ఎంతో శ్రద్ధగా వేయాలి. మొదట్లో మూడు సార్లు, సంవత్సరాంతానికి 6 సార్లు వేయాలి.

12. మయూరాసనం : మయూరమనగా నెమలి. ఈ ఆసనం నెమలిని పోలియుండుట చేత దీనికాపేరు వచ్చినది.

ఇది చాలా కష్టమైన ఆసనం. అంత తేలికగారాదు. ముఖం ఒక్కోసారి గాయమవుతుంది. అందుచేత ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు వెడల్పైన దిండును ముఖం దగ్గర నేలపై పెట్టుకోవాలి.

విధానం : బోర్లగా పండుకొనాలి. రెండు అరచేతులను నేల మీద ఆనించి మోచేతుల దగ్గర వంచి మో చేతులను పొట్ట క్రిందుగా పోనిచ్చి ముఖమును ముందుకు పోనిచ్చి నేలకి ఆనించివున్న కాలి వ్రేళ్ళను నెమ్మదిగా పైకి లేపాలి. కాళ్ళు, నడుము, తల ఒక సరళ రేఖగా వచ్చి శరీరభారమంతా మోచేతులపైన అరచేతులపైన పడుతుంది. (Balance) తుల్య స్థితిని సాధించటానికి చాలా నెలలు పట్టవచ్చును. ముందుకు పడిపోవటం జరుగుతుంది. చురుకుతనవున్న విద్యార్థులు ఒక వారంలోనే నేర్చుకోగలరు. ఏమైనా అభ్యాసం చేసి పూర్తి నైపుణ్యాన్ని సాధించాలి అందరు.

ఏ ఆసనంలోను లేనంత ఒత్తిడి ముఖంపై ఈ ఆసనంలో కలుగుతుంది. 10 సెకండ్లలో రక్తం చిమ్మినట్లుగా ముఖమంతా ఎఱ్ఱబారును. కనుగ్రుడ్లు ఎఱ్ఱబడును. కంటి దోషములు ఏవైనా యుంటే పోగలవు. అలాగే ఇతర భాగాలకు కూడ.

పొట్ట కండరాలు, జీర్ణమండలం మోచేతులపైనుండుటచేత అవి ప్రత్యక్షమైన ఒత్తిడికి గురికాబడును. రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగును.

13. యోగముద్ర : ఇది ఆసనం కాదు. కాని ఆసనం మాదిరిగా నుంటుంది. ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ ముద్రలో మనస్సును ప్రేరేపించుట జరుగుతుంది.

విధానం : పద్మాసనంలో కూర్చుని, రెండుచేతులను, వెనుకనున్న వెన్నుపూసకు ఆనించి బంధించి, నడుమును నెమ్మదిగాముందుకు వంచి ముఖమును నేలకు తాకించాలి. అరనిమిషముంచితేచాలును. మూడుసార్లు చేయాలి. సంవత్సారాంతానికి 6 సార్లు చేస్తే చాలును.

14 ఉడ్యాన బంధ : ఇది కూడ ఆసనంకాదు. కాని ఆసన పోలిక యున్నది. ఇది అన్ని ఆసనాలకంటే ఎక్కువ ప్రయోజకతను చేకూర్చును.

విధానం : పద్మాసనంలో కూర్చుని రెండు అరచేతులతో మోకాళ్ళను పట్టుకొని పొట్టను వెన్నుపూసను తాకునట్లుగా లోపలికి అక్కళించాలి. ఆభ్యాసం చేసిన కొలదీ పొట్ట లోపలికి వెళ్ళినట్లు కనుపించును. పొట్టలోని క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది. లోపలికి

అక్కళించుట వలన జీర్ణమండలం ఒత్తిడికి గురి కాబడుతుంది. ఉడ్యానఅంటే పైకి లేవటం అని అర్థం. అంతశ్శక్తులు పైకి లేచినట్లగును. పెద్దప్రేగు, చిన్న ప్రేగు బాగా ఒత్తిడి కిగురి చేయబడి వెన్నుపూసను అంటుకున్నట్లుగా లోపలికి అక్కళించుట వలన జీర్ణ మండలం చురుకుతనం కావించబడుతుంది. జీర్ణముకాని పదార్థమంటూ ఏదీ యుండదు. విషాన్ని కూడ జీర్ణం చేసికోగలదీ విధానము.

15. పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము : దీనిలో పాదమును గుదస్థానం క్రిందుగా పెట్టకుండా పైకి లేపి తొడ మీద పెట్టాలి. ఇది చాలా కష్టము. నడుము బాగా మెలి తిరగాలి. అభ్యాసం చేసినప్పుడు కష్టం ఆర్థమవుతుంది. అభ్యాసం చేస్తే వస్తుంది. బాలురకు విద్యార్థులకు యువకులకు త్వరలో ఒక నెలలో రావచ్చును. 50 సం. లు దాటిన వారికి 5,6 నెలలు పట్టవచ్చును. ఈఅసనం ప్రతి రోజు చేస్తూ యుంటే నైపుణ్యం తప్పనిసరిగా వస్తుంది.

16. ఉష్ట్రాసనము : ఉష్ట్రము అనగా ఒంటె. ఈ ఆసనము ఒంటెను పోలియుండుట చేత ఆపేరు వచ్చినది. మోకాళ్ల పై భారము మోపి కాలి వ్రేళ్లను వెనుక నేలకు ఆనించి తొడలను నిటారుగానుంచి నడుమును వెనుకకువంచి చేతులతో పాదముల ప్రక్కన నేలను ఆనించి మెడను వెనుకకు వంచుట. ఈ ఆసనంలో ఉదరకండరాలు, మెడ కండరాలు తీవ్ర ఒత్తిడికి గురి చేయుబడుట వలన అధిక శక్తిని పొందగలవు.

17. వృశ్చికాసనము : ఈ ఆసనము వృశ్చికమును (తేలు) పోలియుండుట చేత దీనికా పేరు వచ్చినది. తేలుకొండిని పైకి లేపినచందంగా ఈ ఆసనముంటుంది.

విధానం : మోచేతుల వరకు నేలకు 15అం॥ దూరంలో ఆనించి దండ చేతులు లంబ కోణములో నిలిపి, ముడ్డిని V ఆకారములో పైకి లేపి నడుము తొడలు కాళ్లు పైకి లేపి నడుమును తలవైపుకు వంచి మోకాళ్ల దగ్గర కాళ్లను వెనుకకు వంచి లేపిన తలపై కాలి వ్రేళ్లను ఆనించాలి. ఈ ఆసనం సర్కసు ఫీటుగా కనుపించినా చాలా మంచిది. శరీరము యొక్క స్థితి స్థాపక శక్తిని తెలియజేయును. చూడటానికి చాలా ముచ్చటగా నుంటుంది. చురుకైన విధ్యార్థులు ఒక నెలలో దీనిని చేయగలరు. 30 సంవత్సారాల వయస్సు దాటిన తర్వాత నేర్చు కోవటం అవసరం ముండదు.

18. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము : ఈ ఆసనమును మత్స్యేంద్రుడను యోగి వేయుట చేత దీనికి ఆపేరు వచ్చినది.

విధానం : నిటారుగా కూర్చుని కుడిపాదమును ముడ్డి క్రిందకు పెట్టి ఎడమ పాదమును కుడి తొడ ప్రక్కగా నేలపై ఆనించి కుడి చేతిని భుజాన్ని, రొమ్మును ఎడమ మోకాలికి రెండవవైపుగా పోనిచ్చి కుడి చేతిని వంచి ఎడమపాదం వ్రేళ్ళను తాకాలి. ఎడమ చేతిని నడుముకు కుడి భాగాన ఉంచాలి. ఈ ఆసనంలో నడుము వంగుతుంది. వెన్నుపాము ప్రక్కకు వంచబడుతుంది. ఇంతవరకు వచ్చిన ఆసనాల్లో వెన్నుపాము రెండు వైపులకు వంచబడినది. దీనిలో వెన్నుపాము ప్రక్కకు మెలి తిరుగుతుంది. అందుచేత ఈ ఆసనంలో వెన్నుపాము మెలి తిరిగినందువలన ఒత్తిడి కల్గి క్రొత్తప్రదేశాలలో రక్త ప్రసరణ, నాడీమండల చలన వేగము ఎక్కువగును. పాదముల మార్పిడితో భిన్న రీతిలో రెండవ ఫోటోలో ఉన్నట్లు ఆసనం వేయాలి. దీనిని అర్ధమత్స్యేంద్రాసనమని అంటారు.

19. ఏకపాదగ్రీవ పశ్చిమోత్తానాసనము: పేరు చాలా పొడవుగానున్నది. పేరులోనే ఆసనం అర్థం ఇమిడియున్నది. ఒక పాదమును (ఏకపాద) మెడ (గ్రీవ) పైకి పోనిచ్చి రెండవ కాలును నేల మీద చాచి ముఖంతో మోకాలును ఆనించి (పశ్చిమోత్తానాసనం లోవలె) రెండవ భాగపు చేతిని నేలకు ఆనించిన పాదము మీదుగా పోనిచ్చి నేలను తాకి మరియొక చేతిని నడుముకు చుట్టాలి. కుడి కాలి పైన ఎడమచేతిని, ఎడమ కాలిపైన కుడి చేతిని పోనివ్వటం, రెండు విధాలుగా చేయాలి. రోజుకు రెండు సార్లు ఆరంభంలోను, సంవత్సరానికి 4 సార్లు చేయాలి.

20. నౌళిక్రియ : క్రియలు ఆరు. నౌళి క్రియ వాటిలో ఒకటి. ఈ క్రియను తప్పని సరిగా అందరూ నేర్చుకోవలసిన అవసరం చాలా ఉన్నది. ఈ క్రియ జీర్ణమండలాన్ని ఉద్ధృతము చేయును. కల్మషములను నివారించును. విషములను కూడ జీర్ణము చేయగలదు.

విధానం : నిటారుగా నిలబడి అరచేతులను మోకాళ్ళపై ఆనించి కొంచెము ముందుకు వంగి పొట్టను లోపలికి అక్కళించి పొట్టలోని మధ్య కండరాలను అప్పడాల కర్రను అతికించినట్లుగా కనపడే విధంగా ముందుకులాగి, ప్రక్కకండరాలను లోపలికి పోనివ్వాలి (ఫోటోలో చూడనగును). నేర్చుకోవటం అంత సులభంకాదు. పొట్ట ఎత్తుగానున్నవారికి అసలు రాదు. క్రొవ్వు బాగా ఉన్నవారికి కూడరాదు. విద్యార్థులకు ఒకటిరెండు వారాలలో వచ్చును. ఉత్సాహంగా నేర్చుకోవాలి. దీనిని మొదట్లో రోజుకు

3 సార్లు చేయాలి. సంవత్సరాంతానికి 6 సార్లు చేయాలి.

నౌళి రెండు రకాలు. దక్షిణ, వామ నౌళి అని. నిటారుగా అప్పడాల కర్ర మాదిరిగా పొట్ట మధ్యలో ఉన్న కండరాలలో ఒక సగ భాగాన్ని అలాగే యుంచి రెండవ భాగాన్ని లోపలికి అక్కళించుట.కుడివైపు భాగాన్ని అట్టిపెడితే దక్షిణ నౌళి అని, ఎడమ భాగాన్ని అట్టి పెడితే వామ నౌళి అని అంటారు. రెండు వైపుల ఒక్కొక్క సారి 2 సార్లు చేయాలి. సంవత్సరాంతానికి 4 సార్లు చేయాలి.

నౌళిచలనం : ఇది ఫొటోకు అందదు. వీడియో తీస్తే స్పష్టంగా కనుపించుతుంది. అప్పడాల కర్రగా వున్న కండరాలను గిరగిరా త్రిప్పటాన్ని నౌళి చలనం అంటారు. గడియారపు ముళ్ళు తిరిగిన క్రమంలో ఒకసారి, వ్యతిరేక క్రమంలో మరోసారి త్రిప్పాలి. ఒక గుక్కలో (అనగా ఊపిరి బిగపట్టగల్గినంతవరకు) పదిలేక 15 సార్లు త్రిప్పగలగాలి. కాలం గడిచే కొలదీ సంవత్సరాంతానికి 60, 70 సార్లు త్రిప్పవచ్చును. రెండు పద్ధతుల్లోను త్రిప్పాలి. అలా రెండు సార్లు ప్రారంభంలోను సంవత్సరాంతానికి 4 సార్లు చేయాలి. ఈ క్రియల వలన పొట్ట బయట వున్న కొవ్వు, ప్రేగులకు అంటియున్న క్రొవ్వు కరిగిపోవును. ఆకలి బాగా వేయును. జీర్ణమండలం చాలా బాగా పని చేయును. నౌళి చలనం ప్రతి యువకుడు, విద్యార్థి ప్రతి రోజు చేయుట చాలా మంచిది. ఆరోగ్యం చాలా బాగా పటిష్టమవగలదు. చాలా కఠినమైన ఆహారం కూడ జీర్ణము కాగలదు. విషాన్ని కూడ జీర్ణం చేసికోవచ్చని ఋషుల భావం.

21. విపరీత పాదశిరస్పర్శాసనము :

విధానము : ఇది భుజంగాసనం యొక్క చివరి దశ. దీనిలో మెడ చాలా వంగుట చేత లోన ఉన్న పేరా థైరాయిడు గ్రంథులు విశేష ఒత్తిడికి గురికాబడి ఎక్కువ రక్తమును పొంది శుద్ధి కావించబడును. దీనిని బాలలు 10సం.నుండి 18సం.లలోపు వారు అభ్యాసము ప్రారభించితే 6నెలలలోపుగా శరీరము స్వాధీనములోనికి వచ్చి ఆసనంలో పూర్తి నైపుణ్యం పొందవీలగును. 30 సం.లు దాటిన వారు అభ్యాసము చేయనవసరం లేదు. వెన్నెముక బాగుగా వంగుట వలన వెన్నుపాము విశేషశ్రమకు గురి కాబడి నాడి శుద్ధి, నాడి స్పందనా నిశితత పొందగలదు. బహుళప్రయోజనకారి ఈ అసనం. నిత్యాభ్యాసము ద్వారానే ఆసన ప్రావీణ్యము సాధ్యమగును. ఒక్కరోజులోగాని ఒక్కనెలలోగాని రాలేదని నిరాశచెందకూడదు. దృఢసంకల్పంతో నిత్యాభ్యాసంతో నైపుణ్యం పొందనగును.

22. బద్ధ పద్మాసనము :

విధానము : పద్మాసనములో కూర్చొని రెండు చేతులను వెనుకకు పోనిచ్చి కుడి చేతితో కుడిపాదమును అంటుకొనాలి. అలాగే ఎడమ చేతితో ఎడమపాదమును అంటుకొనాలి. పొట్ట ఉన్నవాళ్లకు ఈ ఆసనంరాదు. నడుము సన్నబడాలి క్రొవ్వు వుంటే దానిని కరిగించినపుడు ఈ ఆసనము సులభమగును. ఈ ఆసనంలో జీర్ణమండలం యావత్తు విశేష ఒత్తిడికి గురిచేయబడుటవలన రక్తవృద్ధి, శుద్ధి పొంది బలం పొందగలదు.

23. ఏకపాద ఊర్ధ్వ హస్తాసనము :

విధానము : నిటారుగా నిలబడి ఎడమకాలును వెనుకకులాగి దానిని ఎడమ చెతితో పట్టుకొని ఒక చక్రాకారాన్ని తీసికొనిరావాలి. కుడిచేతిని **45°** ఊర్ధ్వముగా పోనిచ్చి అరచేయి భూమిని చూచునట్లు చేయాలి. ఒక పాదముపై నిలబడిచేయాలి. శరీర తుల్యస్థితి పొందాలి. దీనిలో జీర్ణమండలం కొంచెము శక్తివంతమగును. పాదములు, హస్తములు మార్చి రెండు రీతులలో చేయాలి. పైకి లేచిన కాలు చేయి దాదాపు చక్రాకారములోనుండాలి.

24. ఏకపాదగ్రీవ ఉత్థితాసన :

విధానము : రెండు కాళ్లను చాచి కూర్చోవాలి. ఒక పాదమును మెడపైకి పోనివ్వాలి. రెండవ కాలు తిన్నగా ఉండాలి. రెండుచేతులపైన భారము మోపుతూ శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. కాలు వంగకూడదు. కాలుగూడా పైకి లేవాలి. కాని ఒకే సరళ రేఖలో భూమికి సమాంతరముగానుండాలి. భుజకండరాలు, ఉదరకండరాలు బలపడటలవు.

25. కుక్కుటాసనము. కోడిని పోలియుండుటచే దీనికి ఆపేరు వచ్చినది.

విధానము : పద్మాసనంలో కూర్చొని రెండు చేతులను మోకాలు ప్రక్కగా తొడ, పిక్కలమధ్యగా పోనిచ్చి నేలకు ఆనించాలి. రెండు అరచేతులపైన శరీరభారాన్ని మోపుతూ శరీరాన్నిపైకి లేపాలి. తొడలలో క్రొవ్వు ఉంటే చేతులు క్రిందకు పోవటానికి ఖాళీ ఉండదు అందుచేత తొడలలోని క్రొవ్వును కరగించితేగాని ఈ ఆసనం సాధ్యపడదు.

26. ద్విపాద గ్రీవ నమస్కారాసనము :

విధానము : కూర్చొని పాదమును మెడపైకి పోనివ్వాలి. రెండవ పాదమును కూడ మెడ పైకి తీసికొని వచ్చి మొదటి పాదంపైన మోపాలి. రెండు అరచేతులతో నమస్కారం పెట్టాలి. నిశ్చలస్థితి కష్టమగుట, పడిపోవుట జరుగును. అభ్యాసం చేస్తే నిశ్చల స్థితి వస్తుంది. రెండుపాదములు మెడను క్రిందకు వంచును. కాని సాధ్యమైనంత వరకు మెడను పైకి లేపాలి. బ్యాలన్సు తప్పి పడిపోవటం జరుగుతుంది. ఈ ఆసనంలో జీర్ణమండలం ఎక్కువ ఒత్తిడికి గురిచేయబడును. మంచి ఫలితము పొందును.

27. భూమ్యాసనము : సమాంతరపాదాసనము. ఈ ఆసనం చాలా కష్టము. పిల్లలకు ఒక నెలలో రావచ్చును. బాలికలకు ఇంకా తొందరగా వస్తుంది.

విధానం : రెండు పాదములను దగ్గర జేర్చినిలబడాలి. రెండు పాదాలను కొంచెము కొంచెముగా ఎడమ జేయుట నేర్వాలి. అలా నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేస్తే కొంతకాలానికి రెండు పాదములు - రెండు తొడలు నేలకు ఆనుకుని సమాంతరముగా నుండగలవు. తొడలలోని స్థితి స్థాపక శక్తి, విన్యాస శక్తి మిక్కుటముగా పెరుగగలదు. తొందర పడితే ఎముకలు, కీళ్లు తొలగిపోయే ప్రమాదము కలదు. నెమ్మదిగా, ఓపికతో, పట్టుదలతో చేస్తే ఏ ప్రమాదము ఉండదు. ఈ ఆసనం చూడటానికి ముచ్చటగా ఉంటుంది. సర్కసు వాళ్లు చేసేవి ఇలాగే ఉండును. ఆరోగ్యానికి, విన్యాసశక్తివృద్ధికి తోడ్పడగలదీ ఆసనం.

28. హస్తోత్థిత ఊర్ధ్వపద్మాసనం :

విధానం : పద్మాసనంలో కూర్చొనాలి. ముందుకువంగి రెండు అరచేతులను నేలకు ఆనించాలి. నడుమును నెమ్మదిగాపైకి లేపాలి. క్రమేపి నడుమును నిలారుగా తెచ్చుకోవాలి. పద్మాసనంలోని మోకాళ్లు నేలకు ఆనాలి. నెమ్మదిగా మోకాళ్లను నేల నుండి వేరు చేసి పైకి లేపాలి. చాలా కష్టమైన ఆసనము. ఎన్నో సార్లు పడిపోవటం జరుగుతుంది. ఎక్కువ చురుకుతనం, విన్యాసశక్తిగల బాలలు (10 సం. పైబడినవారు), యువకులు (25 సం. లోపువారు) దీనిని వేయవచ్చును. 30 సం. లు దాటినవారు వేయరాదు. శరీరంలో బ్యాలన్సు సమతల నిశ్చల స్థితి తెచ్చుకోవాలి. చూడటానికి అందంగా ఉంటుంది. శరీరరము చురుకుతనం పొందగలదు. ఆరోగ్యానికి అవసరం.

29. హస్తోత్థిత లంబకోణాసనము : ఈ ఆసనాన్ని, హస్తోత్థిత ఊర్ధ్వ పద్మాసనాన్ని ఎంతో పట్టుదలతో అభ్యసించాలి. 10 సంవత్సరములు దాటినతర్వాత 25 సంవత్సరములలోపు నేర్వాలి. అనేక పర్యాయములు బ్యాలన్సు కుదరక పడిపోవటం జరుగుతుంది. గోడ ప్రక్కన చేస్తే వెనుకకు పడిపోకుండా గోడ ఆపుతుంది. దెబ్బలు తగులవు. అభ్యాసకులు గురువు సాయంకాని లేక మరియొకరి సాయంగాని తీసికొని చేయాలి. త్వరలో అనగా ఒక సంవత్సరంలోపుగా నేర్వవచ్చును.

30

ఉదర వ్యాయామం : 4 ఫోటోలు ఇవ్వబడినవి. బల్లకు కొలతలు ఇవ్వబడినవి. బల్లకు ఒక చివర ఇనుపకడ్డీని ఆర్కులాగ వంచి సంధింపజేయాలి. బల్లచివరి అంచునకు 6 అంగుళములలోపుగా ఆర్కును బిగించాలి .

ఆర్కులోన పాదములను దూర్చిపైకి లేచి మోకాళ్లను ముద్దు పెట్టుకొనుభంగిమ ఒకటి. ఆర్కును చేతులతో పట్టుకొని కాళ్లనుపైకి లేపి, ఆర్కును దాటి నేలను ఆనించుట రెండవ భంగిమ. ఇది మొదటి భంగిమ కంటె ఎక్కువ శ్రమతో కూడుకొని యున్నది.

ఈ పై రెండు వ్యాయామాలు.చేసేటప్పుడు ఊపిరిని ఎక్కువగా పీల్చటం చేయాలి. దీనివలన ఊపిరితిత్తులకు కూడ మంచి వ్యాయామము జరుగును.

ఇట్టి పరికరము ప్రతి ఇంటిలోను అవసరం. కుటుంబ సభ్యులందరు చేయవచ్చును. పోటీకూడ పడవచ్చును. మంచి సాధన అనుభవం వచ్చిన తర్వాత అనగా షుమారు ఒక సంవత్సరం తర్వాత బల్ల చివర ఉన్న కొక్కెములను కిటికీ చువ్వలకు తగిలించి సమాంతర స్థితి నుండి క్రమేణా పైకి లేపివ్యాయామం రెండు విధాలుగా చేయాలి. లంబకోణము - అనగా బల్లనుపైన తగిలించి వ్రేలాడు స్థితిలో కూడ వ్యాయామము చేయవచ్చును. ఎంతో అనుభవం, శక్తిగల యువకులు మాత్రం చేయవచ్చును. కోణాలను 10 డిగ్రీల వరకు క్రమేపీ పెంచుకొంటూ పోవాలి. ఈ విధంగా వ్యాయామం చేసినందువలన ఉదర కండరములు బలపడి పంబర పనస తొనలుగా మార్పుచెంది సుందరంగా కనుపించును. ప్రేగులలోపల, బయట అంటియున్న క్రొవ్వు అంతా కరిగి పోతుంది. జీర్ణమండలం శక్తిమంతమగును.

సూర్యనమస్కారాలు

సూర్యునికి 12 పేర్లు సంస్కృతంలో కలవు. ఆ పేర్లు అర్థాలను బట్టి 12 విధాలుగా సూర్యునికి నమస్కరించుతూ శరీరాన్ని త్రిప్పాలి. వీటినే సూర్యనమస్కారాలు అని అంటారు.

1. మిత్ర (స్నేహితుడు) 2. రవి (తేజోవంతుడు) 3. సూర్య (కదిలించే వాడు) 4. భాను (ప్రకాశించువాడు) 5. ఖగ (ఆకాశగామి) 6. పూష (పోషకుడు) 7. హిరణ్య గర్భ (ప్రాణదాత) 8. మరీచి (వ్యాధి నివారకుడు) 9. ఆదిత్య (అదితి పుత్రుడు) 10. సవిత (సృష్టి కర్త) 11. అర్క (పూజార్హుడు) 12. భాస్కర (వెల్తురు యిచ్చువాడు) అయా పేర్లకు తగినట్లుగా మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ నమస్కారం చేయాలి.

మంత్రాలు వరుసగా 1. ఓం మిత్రాయనమః 2. ఓం రవయేనమః 3. ఓం సూర్యాయనమః 4. ఓం భానవేనమః 5. ఓం ఖగాయనమః 6. ఓం పూష్ణేనమః 7. ఓం హిరణ్య గర్భాయనమః 8. ఓం మరీచియేనమః 9. ఓం ఆదిత్యాయనమః 10. ఓం సవితాయనమః 11. ఓం అర్కాయనమః 12. ఓం భాస్కరాయనమః.

ప్రతిమంత్రానికి ఓం అనే పదం చేర్చి ఉచ్చరించాలి. ఉచ్చారణ స్పష్టంగా నుండాలి. మంత్రము శక్తి గలది. మంత్రశక్తి ఉద్భవించుతుంది. సూర్యునికున్న తేజస్సులో కొంత సాధకుని ఆవరించుతుందని కర్తల అభిప్రాయం. ఈ సూర్య నమస్కారాలు ఎవరు రూపొందిచారో నిర్ధారించటానికి ఆధారాలు కనుపించుట లేదు. ఎవరు రూపొందించినా ప్రతి మంత్రాన్ని పవిత్రంగా చూడాలి.

ఈ మంత్రాలన్నీ 1. మంత్ర శక్తిని కలుగ జేయును. 2. మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రతను కలుగ జేయును 3. శరీరరంలోని బాహ్య అవయవాలు చేతులు, కాళ్ళు, తొడలు, ఱొమ్ము, నడుము, మెడ మంచి శ్రమకు గురి చేయబడి శక్తిమంతం కాగలవు. అట్లే అంతర్ అవయవాలు - ఊపిరితిత్తులు, గుండెకాయ, జీర్ణవాహికలు పొట్ట, చిన్నప్రేగు, పెద్దప్రేగు, కాలేయము మొదలగునవి శ్రమకు గురికాబడి ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని పొందగలవు. 4. ప్రాణాయామం మాదిరిగా పూరక కుంభక రేచక క్రియలుచేయుట వలన ప్రాణాయామ శక్తి లభించగలదు. మొత్తంగా ఈ నమస్కారాలు నాలుగు విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూర్చి పెట్ట గలవని ఋషికర్తల భావం. దేశం అంతా ఇవి మంచి ప్రచారంలోనున్నవి. ఇవి అనుసరించిన, ఆరోగ్యంతోపాటు మనస్సును

స్వాధీనం చేసికోగల శక్తి కూడ లభించుతుంది. ప్రతి విద్యార్థి, ప్రతి యువకుడు వీటిని తప్పని సరిగా చేయాలి. మొదటి సంవత్సరం అన్ని భంగిమల్లో ప్రతి రోజు 3 సార్లు చేయాలి. రెండవ సంవత్సరం వారానికి ఒక సారితోను, మూడవ సంవత్సరం నెలకు ఒకసారితోను సరిపెట్టుకొనవచ్చును. 12 భంగిమలు చేయటానికి ప్రారంభంలో 12 నిమిషాలు పట్టవచ్చును. కాలం గడిచే కొలదీ కాల పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. 2 నిమిషాలకు అన్నింటినీ కుదించగల శక్తి సంపన్నుడౌతాడు సాధకుడు.

ప్రతి మంత్రాన్ని కొంచెం బిగ్గరగా చెవులకు వినబడేటట్లుగా ఉచ్చరించాలి. తూర్పుకు తిరిగి నమస్కారం చేయాలి.

విధానములు :

1. ఓం మిత్రాయనమః : మిత్రునికి (సూర్యునికి) నమస్కరించుచున్నాను. పాదములను దగ్గరగానుంచి నిటారుగా నిలబడి అరచేతులను దగ్గరగా జేర్చి నమస్కారము పెట్టాలి. ఇది సూర్యనమస్కారం. తూర్పునకు తిరిగి చేయాలి. బహిరంగ ప్రదేశములో క్రింద రగ్గుపరచుకొని సూర్యోదయం మొదలయినపుడు సూర్యుని చూస్తూ చేయాలి. చెట్టు క్రింద చేస్తే మంచిది.

అరచేతులను కలిపి తిన్నగాపైకి లేపి తలపైగా ఉంచుతూ గాలి పీల్చుతూ (పూరక) మంత్రం జపించాలి. నడుము కొంచెము వెనుకకు వంచాలి. ఇది మొదటి సూర్యనమస్కారము. పూరించిన గాలిని 5 సెకండ్లు అట్టి పెట్టాలి. దీని అర్థం కుంభక, 5 సెకండ్లు ఉంచాలి.

2. ఓం రవయేనమః : రవి అనే సూర్యునికి నమస్కరించుచున్నాను. మొదటి దశనుండి ఈ దశకు వచ్చేటప్పుడు గాలిని నెమ్మదిగా రేచించాలి. మొదటి దశపూర్తి అయిన తర్వాత గాలిని రేచించుతూముని వ్రేళ్ళమీదకు వచ్చి మామూలు స్థితికి రావాలి. రేచించిన తర్వాత బాహ్య కుంభకంలో 5 సెకండ్లు (అనగా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీగా నుంచి) రెండవదశ ప్రారంభించాలి. గాలిని కుంభించి మంత్రోచ్చారణ నెమ్మదిగా చేయాలి. ప్రతి భంగిమ లేక నమస్కారానికి ముందు గాలిని పూర్తిగా పీల్చాలి. (పూరకం చేయాలి) ఆ తర్వాత మంత్రోచ్చారణలో రేచించటం జరుగుతూయుంటుంది. పూర్తిగా రేచించిన తర్వాత బాహ్యకుంభకం, పూర్తిగా పీల్చిన తర్వాత అంతర్ కుంభకం - ఈ రెండు స్థితుల్లోను 5 సెకండ్లు ఉండాలి. ప్రతి నమస్కారానికి రెండు కుంభకాలు చేయాలి.

నమస్కారం చేస్తూ వెనుకకు వంగాలి. నడుమును వంచాలి. మరీ ఎక్కువ వంచరాదు, పడి పోయే ప్రమాదముంటుంది గనుక. వంగుట పూర్తి అయింది అంటే నమస్కారం పూర్తి అయిందని రెండవ దశ అయిపోయిందని భావం.

3. ఓం సూర్యాయనమః : సూర్యునికి నమస్కరించుచున్నాను. సూర్యుడు సమస్త జీవులను, సమస్త గ్రహాలను కదిలించువాడు అని అర్ధం. మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ గాలిని నెమ్మదిగా రేచించుతూ నడుమును వంచి మోకాళ్ళ మధ్య ముఖాన్ని పెట్టి మోకాళ్ళు వంచాలి. చేతులను పాదాల ప్రక్కగా నేలకు ఆనించాలి. ఈ భావం శాస్త్రీయ (Science) మైనది. సనాతనమైనది. మూడు వేల సంవత్సరాలనాటిది. మనఋషుల భావాలు చాలా వరకు శాస్త్ర సమ్మతమైనవే అవటం మన ప్రాచీన సంస్కృతి యొక్క విశిష్టత, ప్రత్యేకతలను చాటుచున్నవి. కాళ్ళు నిటారుగా ఉండాలి.

4. ఓం భానవేనమః : భానుడు అనగా కిరణములు గలవాడని ప్రకాశించువాడని అర్థం. ఈ మంత్రాన్ని జపించుతూ రెండు రకాలుగా ఈ నమస్కారాన్ని చేయవచ్చును. పైస్థితి నుండి ఎడమకాలును వెనుకకు లాగి కుడి కాలును మోకాలు వద్ద వంచి రొమ్ముకు ప్రక్కగా వుంచి, బొమ్మను వెనుకకువంచి ముఖమును ఆకాశంవైపుకు సూర్యుని చూచునట్లు పెట్టి, రెండు చేతులను వంచకుండా పాదమునకు ఇరువైపులా నేలను అరచేతులతో ఆనించాలి. మంత్రము పూర్తి అవుతుంది. రేచకము పూర్తి అవుతుంది. బాహ్యకుంభ కం పూర్తి అవుతుంది. భంగిమము పూర్తి అవుతుంది. బాహ్యకుంభకం 5 సెకండ్లు ఉంచాలి. ఇదే మాదిరిగా కాళ్ళను మార్చి చేయాలి. మరో భంగిమంలోను చేయాలి.

4ఎ. ఇదే మంత్రం, కాని భంగిమం మారుతుంది. రెండు కాళ్ళు కలిపి వెనుకకు చాచి మునివ్రేళ్ళు నేలను తాకి రొమ్మును నిటారుగానుంచి, రెండు చేతులను తిన్నగానుంచి అరచేతులతో నేలను తాకి నడుమును వంచి మెడ సాధ్యమైనంత వరకు వెనుకకు వంచి ఆకాశంపైకి చూస్తున్నట్లుగా చేయాలి.

5. ఓం ఖగాయనమః : ఆకాశగామియైన సూర్యునికి నమస్కరించుచున్నాను. రెండు అరచేతులను నేలకు ఆనించి చేతులు భూమికి లంబకోణములోనుంచి రొమ్ము, తొడలు, కాళ్ళు ఒకే రేఖలోనుంచి కాలివ్రేళ్ళను నేలకు ఆనించి మెడను కొంచెంపైకి లేపి ఉంచాలి.

6. ఓం పూష్ణనమః : పోషక కర్త అయిన సూర్యునికి నమస్కరించుచున్నాను. దీనిలో సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి. 8 అంగములు నేలను తాకాలి అని దీని భావం. ఈ భంగిమములో 1. ముక్కు 2. రొమ్ము 3,4 అరచేతులు 5,6 మోకాళ్ళు 7,8 రెండు పాదాల మునివ్రేళ్ళు. ఈ భంగిమంలో ముడ్డిని కొంచెం పైకి లేపాలి. అరచేతులను నేలకు ఆనించి, మోచేతుల వరకు లంబకోణములోనుంచాలి.

7. ఓం హిరణ్యగర్భాయనమః : బంగారపు కాంతిని వెదజిమ్ము సూర్యునికి నమస్కరించుచున్నాను.

ఈ భంగిమము భుజంగాసనమును పోలియున్నది. అదే మాదిరిగా చేయాలి.

8. ఓం మరీచయేనమః: మరీచి అనగా కిరణములతో వ్యాధులను నివారించు వాడని అర్థం. మరీచి అయిన సూర్యునికి నమస్కరించుచున్నాను. ఈ భంగిమంలో ముడ్డినిపైకి లేపి కాలి వ్రేళ్ళను నేలకు ఆనించి, కాళ్ళను తిన్నగానుంచి నడుము, రొమ్మును ఏటవాలుగా నుంచి రెండు చేతులను తిన్నగా ఉంచి రెండు అరచేతులను నేలకు ఆనించాలి. శరీరము తిరగేసిన V ఆకారములోనుండును.

9. ఓం ఆదిత్యాయనమః : అదితికుమారుడైన ఆదిత్యునికి (సూర్యునికి) నమస్కరించుచున్నాను. 4 వ భంగిమం మాదిరిగా దీనిని చేయాలి.

10. ఓం సవిత్రేనమః: సవితకు (సృష్టికర్త అయిన సూర్యునికి) నమస్కరించు చున్నాను. సూర్యుడు భూమండలంపై ఉన్న సకల జీవరాసులకు సృష్టి కర్త అని భావము. దీని భంగిమము 3వ దాని మాదిరిగా చేయాలి.

11. ఓం అర్కాయనమః : అర్కునికి (పూజార్హుడైన సూర్యునికి) నమస్కరించుచున్నాను. సూర్యుడు పూజకు అర్హుడని ఋషుల భావం. ఈ భంగిమము 2వ బొమ్మ మాదిరిగానుంటుంది.

12. ఓం భాస్కరాయనమః : భాస్కరునికి (వెలుగు ప్రదాత అయిన సూర్యునికి) నమస్కరించుచున్నాను. ఈ భంగిమము మొదటి బొమ్మ మాదిరిగా ఉంటుంది.

సూర్య నమస్కారాలు శ్రద్ధతో చెయ్యాలి. మనస్ఫూర్తిగా చెయ్యాలి. అనగా మనస్సును ఎటూ పోనివ్వకుండా అనగా మనస్సు లోనికి మరో ఆలోచనను రానీయకుండా అయా భంగిమలపైన, మంత్రోచ్చారణపైన, ప్రాణాయామ రీతులపైన పూర్తిగా లగ్నం చేయాలి. ఈ నమస్కారాలకు విశేష ప్రాధాన్యత ఉన్నది. నాలుగు విధాలుగా ఉపయోగపడునని ముందుగానే వివరించబడినది. ఈ చతుష్క్రియలు ముఖానికి శరీరానికి మంచితేజస్సు ప్రసాదించగలవని, ఆరోగ్యం అభేద్యంగా నుంచగలవని, మనస్సు ఏకాగ్రతను పొంద గలిగేటట్టు చేయగలవని భావం. ఈ నమస్కారాల ఫలితము యోగ ఫలితంగా మారుతుందనుటలో ఎట్టి సందేహములేదు.

30

ఉదర వ్యాయామం (Abdominal Exercises)

ఈ వ్యాయామం చేయుటకు బల్లనుపయోగించాలి. దాని కొలతలు - పొడవు : 2.25 మీటర్లు, వెడల్పు : 25 సెం.మీ., మందం : 5 సెం.మీ., ఆర్కు (అర్ధచంద్రాకారము) ఎత్తు : 15 సెం.మీ. ఆర్కులోపల పాదములు పెట్టుకొనాలి.

విధానము : ఆసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు పూర్తి అయిన తర్వాత ఫొటోలో చూపిన బల్లపై పరుండి కాళ్ళను ఆర్కులోనికి దూర్చి చేతులను మెడ క్రింద పెట్టుకొని మోకాళ్లను వంచకుండా లేచి కూర్చొని మోకాళ్లను ముద్దు పెట్టుకొనేటట్లుగా నడుమును వంచుట. మరల మామూలుగా పండుకొని రెండవసారి అలాగే చేయాలి. ఈ విధంగా మొదటి రోజున 10 సార్లు క్రమేపి రోజుకు ఒకసారి ఎక్కువగా పెంచుకుంటూ 3 నెలల్లో నూరుసార్లు చేయాలి. నూరుసార్లు చేయటానికి షుమారు 5 లేక 6 నిమిషాలు పట్టవచ్చును. వీటిని 10 సం.లు నిండిన తర్వాత రొజుకు 20 సార్లు - 15 సం.లు నిండిన తర్వాత నుండి 50 సం.లు వరకు రోజుకు నూరు సార్లు చేయాలి. ఆ తర్వాత 50 సార్లకు తగ్గించాలి. 70 సం.లు దాటిన తర్వాత 20 సార్లు చేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు : ఇది పశ్చిమోత్తనాసనములాంటిది. పొట్టలోని క్రొవ్వు పదార్థము కరిగిపోతుంది. ప్రేగుల చుట్టూ పేరుకున్న క్రొవ్వు కూడ కరిగిపోతుంది. జీర్ణమండలం ఉత్తేజింపబడుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యం భద్రపడుతుంది. ఉదర కండరములు క్రింది భాగము వ్యాయామం పొందును. ఆర్కును రెండు చేతులతో పట్టుకొని బల్లపై వెల్లికిలిగా పరుండి కాళ్లను 90° అనగా నిటారుగా లేపి మరల బల్లపై ఆనించాలి. రోజుకు 10 సార్లతో ప్రారంభం చేసి నెమ్మదిగా పెంచుకొంటూ పోవాలి. తేలికగా చేయుట వచ్చిన తర్వాత కాళ్లను వెనుకకు వంచి బల్లకు దిగువగా చేతులను

దాటి నేలకు ఆనించవలెను. ఇది కూడ 10 సార్లతో ప్రారంభించి పెంచుకొంటూ పోవచ్చును. కాళ్లను ఈ విధంగా లేపుట వలన ఉదర కండరాలు గుండె వైపు భాగము వ్యాయామము పొందును. ఈ రెండు పద్ధతుల్లో చేస్తే నడుము సన్నబడుతుంది. పొట్ట వచ్చిన వాళ్లకు పొట్ట తగ్గుతుంది. బాగా పొట్ట ఉన్న వాళ్లు ఒక్క సంవత్సరంలో 10 అంగుళాల వరకు మా వ్యాయామశాలలో తగ్గించుకోగలిగారు. ఈ వ్యాయామాల వలన నడుము చుట్టు కొలత తగ్గటమే కాకుండా పొట్టలోని కండరాలు పనసతొనలుగా స్పష్టముగా వృద్ధి చెందును. చూచుటకు చాలా ముచ్చటగానుంటుంది. వెన్నుపాము లోని నాడీ మండలం శక్తిని పుంజుకొనును. నాడీ శుద్ధి కూడ జరుగును.

50, 60 సంవత్సరాలు దాటిన వృద్ధులు 50 కంటె ఎక్కువ సార్లు చేయరాదు. 70, 80 ఏళ్ల వారు కూడ చేయవచ్చును. 10 లేక 20 లేక 30 వరకు అందరికి ఉపయోగపడే వ్యాయామమే ఇది. బాలురు 10 సం. లు నిండిన తర్వాత చేయవచ్చును. నడుములేపి కూర్చొన్నపుడుగాని, కాళ్లు లేపి వెనుక నేలపైన ఆనించినపుడుగాని ఒకే సరళరేఖలో చేయవలెను. వక్రముగా గాని, ప్రక్కలకు వంగి గాని చేయరాదు. అలా చేసిన పొట్ట కండరాలు ఎగుడు దిగుడుగా ఏర్పడును. అందవికారముగా ఉండును. ఈ వ్యాయామంలో కాలేయము తీక్షణంగా పని చేయును.

31. శవాసనం : శవం మాదిరిగా ప్రాణం పోయిన దాని మాదిరిగా శరీరాన్ని ఉంచటాన్ని శవాసనం అంటారు. ఆసనాలన్నీ పూర్తి అయిన తర్వాత చివరకు వేసే ఆసనం. వెల్లకిలా పండుకొని కాళ్ళను చాచి చేతులను ముడ్డికిరువైపులా నేలపై ఆనించి సకల ఒత్తిళ్ళ నివారణగా మనస్సును ప్రేరేపించి పూర్ణ విశ్రాంతి, శాంతిని పొందేటట్లు చేయాలి. శరీరము కదలని స్థితి ఇది. ధీనిలో ఒక్కోసారి నిద్రలోకి జారిపోవటం జరుగుతుంది ఒత్తిడి లేని కారణంగా. మనస్సును ఒకే ఆలోచనపై ఉంచాలి. ఈ ఆసనంలో కణజాల విచ్ఛిత్తికి ప్రతిగా సత్వర కణ నిర్మాణము జరుగుతుంది. ఆసన ఉద్దేశ్యం ఇదే.

ప్రాణాయామము

ప్రాణ+ ఆయామ = ప్రాణాయామ

ఆయామ అనగా విస్తరణ, నియంత్రణ. ప్రాణాన్ని విస్తరింప చేసి నియంత్రించటం అవుతుంది. ప్రాణ అనగా వాయువు, లేక ఆక్సిజను-కాదు. ప్రాణమునగా జీవశక్తి, విశ్వశక్తిలో ఒక భాగముగా ఆర్యబుషులు భావించారు. మానవునిలో ప్రాణశక్తిని విస్తరింపచేసి నియత్రించటాన్ని ప్రాణాయామము అనవచ్చును. దీనిని స్థూలంగా చెప్పాలంటే వాయువును పీల్చుట (పూరక), అట్టిపెట్టుట (కుంభక) వదలుట (రేచక) అని మూడు విధాలుగా చెప్పుకోవచ్చును.

ప్రాణము జడము కాదు. జీవశక్తి కల్గియున్న సూక్ష్మ శక్తి. ఇది మానవ రూపంలో పరిణామ క్రమంలో ఏర్పడిన చైతన్యం గల జీవశక్తి. ప్రాణశక్తి భూమండలంపైన పరిణామ క్రమంలో ఏర్పడిన జీవశక్తిగా ఎంచుకోవచ్చును. విశ్వంలో ప్రాణశక్తి లేకుంటే జీవధాతువులు భూమండలంపైన ఏర్పడేవికావు. ఈ కోణంలోనే ప్రాణాన్ని అర్థం చేసికోవాలి.

చాలా మంది తత్త్వవేత్తలు, విద్వాంసులు ప్రాణాయామానికి భిన్న అర్థాలు ఇచ్చి భిన్న వ్యాఖ్యలు చేసారు. ఎవరు ఏ వ్యాఖ్యలు చేసినా ప్రాణాయామ విధానం ఒక్కటే అగుట గమనార్హం. ప్రకృతిలో జరిగే పరిణామాలను అర్థం చేసికొంటే ప్రాణాయామం అంటే అర్థం కాగలదు.

క్రీస్తు పూర్వము షుమారు ఎనిమిదవ శతాబ్దంలో రచించబడిందని అనుకొంటున్న చాందోగ్యోపనిషత్తులో మానవ శరీరంలో అయిదు రీతులలో ప్రాణము అవతరించినట్లు చెప్పబడినది. అవి ప్రాణ, అపాన, సమాన, ఉదాన, వ్యానలు. ఇంత ప్రాచీన విజ్ఞానం మన దేశంలో ఉండటం మనకు గర్వకారణము కాదా!

1. ప్రాణ - ను ప్రాణవాయువుగా భావించినట్లయితే ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశించి శరీరమంత వ్యాపించిన విశ్వశక్తి భాగమైన వాయుశక్తి. ఊపిరి ఊర్ధ్వ గమనం కలది. దీనిని శ్వాసగా వర్ణించారు బుషులు.

2. అపాన - క్రిందకు పోవుట చేత అపానమని పేరు. ఇది బొడ్డు క్రిందుగా పోయి మలమూత్రకల్మష విసర్జనాలకు తోడ్పడుతుంది.

3. సమాన - ఇది జఠరాగ్నిని రగుల్కొల్పి పచన జీర్ణక్రియలకు తోడ్పడి

ఉదరంలోని జీర్ణ అవయవాలను సమానంగా సమన్వయం చేస్తుంది.

4. ఉదాన - అనగా ఎగజిమ్మునది. ఈ వాయువు కంఠమునుండి క్రిందకు ఎగజిమ్మబడి ఆహారమును జీర్ణక్రియలకు పంపి ప్రాణప్రవాహమును నియంత్రించును.

5. వ్యానము - ఇది శరీంములోని అన్ని భాగములకు,అణువులకు వ్యాపించి శక్తినిచ్చునది. అలా జరగని ప్రదేశం నిర్జీవంగా మారి ఎండిపోయి రాలిపోతుంది.

ఈ విధంగా ప్రాణవాయువు పంచ విధములుగా పని చేస్తుంది. ప్రాణాయామం వలన శ్వాసకోశములు సమన్వయించబడి తీవ్రమైన పనికి నియంత్రించబడును.

సాధారణంగా మానవుడు నిమిషమునకు 15 సార్లు ఊపిరి పీల్చుకొంటాడు. మామూలుగా ఊపిరి తిత్తులలోని కణజాలములన్నీ ఊపిరితో పూర్తిగా నింపబడవు. ఎక్కువ భాగము ఖాళీగా ఉండును. ఒక విధమైన సోమరితనమని అనవచ్చును. తిత్తులలో నాల్గవ వంతు బాగము కంటే తక్కువ నింపబడును. ప్రాణవాయువు ఏదశలో యుండునో ఆ దశకు తగిన కోరికలు మనస్సులో కలుగును.

ప్రాణాయామానికి పూర్వభూమికలు

1. స్థల నిర్ణయము : మానవ నివాసాలకు దూరంగా నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో పచ్చని చెట్ల మధ్య సువాసనలుగుబాళించే పూల తావులు వచ్చే చోట అయితే మంచిది. నేడు ఇవి సాధ్యమా ? అందరికీ సాధ్యము కాదు. సాధ్యమయ్యే నెలవులు చాలా తక్కువగానుండును. కాని అక్కడికి వెళ్ళి ప్రాణాయామం చేయటానికి వీలుపడదు. ఇవి వీలుకాని యెడల దూరంగానున్న ఒక గదిని ఎంచుకోవాలి. ఆ గదిలో ఋషుల, యోగుల ఫొటోలను అలంకరించాలి. సువాసనలకై అగరబత్తీలు వెలిగించుట హానికరము. అగరబత్తీల నుండి వచ్చు పొగ విషతుల్యము. ప్రాణవాయువును కల్మషము గావించును. ఊపిరితిత్తులను చెడ గొట్టును. శరీరములో కల్మషాన్ని జేర్చును. అగరబత్తీలు వాడుట నిషేధము. గదిని పరిశుభ్రంగానుంచుకోవాలి. ఊడ్చి దుమ్ము లేకుండా చూచుకోవాలి. దుమ్ము ఉంటే ఊపిరితిత్తులకు హాని. కిటికీ తలుపులను తెరచి పరిశుభ్రమైన గాలినిలోనికి వచ్చునట్లు చేసికోవాలి. నేలపై చాప పరచి, మెత్తని రగ్గు వేసి, దానిపై తెల్లని వస్త్రము కప్పి కూర్చొనే ఏర్పాటు చేసికోవాలి.

ఆది కాలంలో దర్భలపై జింక లేక పులి చర్మమును వేసి ప్రాణాయామం చేసేవారు. ఈ కాలంలో అవి సాధ్యపడవు. ఆసనము యొక్క ఉపయోగము -

శరీరములో ఏ భాగానికి నొప్పి కలుగకుండా ఉంచటమే. అప్పుడు ప్రాణాయామం సాఫీగా సాగిపోగలదు. పరిసర ప్రాంతాలు కూడ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. దుర్గంధములు రాకూడదు. పచ్చని చెట్లు దగ్గరలో ఉంటే ప్రకృతిలో ఉన్నట్లనిపించుతుంది మనస్సుకు.

కాలనిర్ణయం : కాలకృత్యములు తీర్చుకొని చన్నీళ్ళ స్నానంతో తలను తడుపుకొని వంటిని శుభ్రంగా రుద్దుకొని తుడుచుకోవాలి. రక్తప్రసరణ అధికం చేయబడుతుంది. శరీరంలోని వేడి తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది. మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. ప్రాణాయామం పైనే మనస్సును కేంద్రీకరించాలి. మరో ఆలోచనను మనస్సులోనికి రానీయకూడదు. ఇన్ని ఏర్పాట్లు ప్రాణాయామానికి అవసరం. పూర్వభూమికలు పూర్తి అయినట్లు. పద్మాసనంలో కూర్చొనాలి.

ప్రాణాయామ విధానం : నడుము, మెడ, తల నిటారుగా నిలుపుకోవాలి. ఏ వైపుకు వాలకూడదు. ఏ భాగము కదలకూడదు. ప్రతిమలాగ నిశ్చల స్థితిలో కూర్చొనాలి. కళ్ళుమూసికొనాలి. శ్వాస వినబడాలి. అంతర్‌నేత్రము తెరచుకోవాలి. అనగా మనస్సును హృదయంపైన గాని నాభిపైనగాని, ఏ ఇష్టదేవతామూర్తిపైన గాని, మరియేమూర్తిపైన గాని నిలపాలి. సుశిక్షణతోమనశ్శక్తులను ఏకీకృతం చేసి ఒక కేంద్రబిందువుపైకి రప్పించి అహంకార శక్తి (Self) తో సంయోగింపచేయగల్గిన (సంయోగము Fusion Power- ఒక శక్తిగా మారి ఉదజని బాంబుశక్తి మాదిరిగా) అనంతమైన శక్తి ఉత్పన్నమగును. కృషి ఫలించి యోగ సిద్ధించిన ట్లగును. తూర్పుముఖంగా కూర్చొనాలి. శ్వాస వినిపించినపుడు శ్వాసగమనము తెలియ గలదు. చర్మము మంచి స్పర్శ జ్ఞానముతోనుండాలి. గాలి గమనము చర్మము మనస్సుకు తెలియజేయగలదు. ప్రాణాయామం నాడీమండలానికి శుద్ధిని శక్తిని ప్రసాదించును. మనస్సుకు స్థిరత, శాంతి కల్గించును. శ్వాస నాసిక ద్వారా ప్రారంభమయి ఉదర చలనం కల్గించి శ్వాసగొట్టానికి ముఖానికి కొంత స్వేచ్ఛ కలిగించుతుంది. జ్ఞానేంద్రియాలపై ఒత్తిడి తగ్గించుతుంది. నాడీస్పందనలను గ్రహించటానికి మెదడును చురుకుగా ఉంచుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గిన ఫలితంగా మెదడు కూడ కొంత విశ్రాంతిని పొందగలదు.

మనం ఏ అవస్థలో ఉన్నా శ్వాస నిరంతరం స్వేచ్ఛగా సాగిపోతుంది. అది దాని స్వభావము. మానవ ప్రమేయముండదు. శ్వాస సాగకపోతే ప్రాణము నిలవదు. హఠయోగ ప్రదీపిక ప్రకారం నియంత్రించబడిన శ్వాస మనః స్థిరత కల్గించును. స్థిరత - శారీరికము, మానసికము - ప్రాణాయామానికి అవసరం. ఈ రెంటిలో ఏ స్థిరత

లేకపోయినా ప్రాణాయామం సాగదు.

వృక్షాలకు వ్రేళ్ళు నేలలోను, కొమ్మలు ఆకాశంలోనుండును. దీనికి భిన్నముగా మానవ జీవవృక్షానికి వ్రేళ్ళు ఊర్ధ్వ భాగములోని మెదడులోను - మనస్సులోను - కొమ్మలు చేతులుగాను కాళ్ళుగాను క్రిందకుండును.

ప్రాణాయామం నాడీ నియంత్రణ చేయును. ప్రాణాయామం వలన గుండెకాయ తక్కువ సార్లు కొట్టు కొనును. ప్రాణాయామం వలన రక్త శుద్ధి నాడీ శుద్ధి చేయబడినందున, వేగవంతంగా కూడా చేయబడినందున గుండెకాయకు శ్రమ చాలా తగ్గిపోయి నిమిషానికి 10 సార్లు తక్కువగా కొట్టుకొనును. శ్వాస, నాడీ, రక్త ప్రసరణ విధానాలు మెరుగైన కారణం చేత గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గి గుండె నూరు సంవత్సరాలపైగా పని చేయగల స్థితికి రాగలదు. ఆరోగ్యము దృఢమగును. మనస్సు స్థిరమగును. మనస్సులో జనించే కోర్కెల మాలిన్యాన్ని ప్రాణాయామం భస్మం చేసి మనస్సుకు పవిత్రత చేకూర్చి పెట్టుతుంది. కోపము, ఆవేశం, ద్వేషం, అసూయ, హింసాప్రవృత్తి, పగ, పరుష పద్ధతులు వగైరా చెడు పద్ధతులను కాల్చి భస్మంచేసి ప్రాణాయామం మనస్సును సుఖవంతం, శాంతిమంతం, కాంతిమంతం చేయును.

ప్రకృతిలోని నియమాలు మానవ జీవనంలో కూడా యున్నవి. మానవుడు ప్రకృతిలో భాగమే. ప్రాణాయామం మనిషి యొక్క మనశ్శక్తులను ప్రకృతి నియమ నిబంధనలకు అతీతంగా పెంచగలదు. కొన్ని నెలల అభ్యాసంలో ఈ మార్పులు అవగతమగును.

ప్రాణాయామం స్వతంత్రించి నేర్చుకోరాదు. గురువుకావాలి. గురునిర్దేశం కావాలి. అభ్యాస సమయంలో దొర్లిపడే తప్పులను గురువుగారు సరిదిద్దగలరు. గురువు లేకపోతే తప్పులు సాగిపోయి ప్రమాదాలు సంభవించగలవు. గురు పదాన్ని విడ దీస్తే - 'గు' అనగా చీకటి, 'రు' అనగా కాంతి. దీని అర్థం చీకటిలోనుండి వెల్తురులోనికి అని. అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానంలోనికని. గురు శిక్షణ అవసరం. గురువు అనుభవాలు, ఆలోచనలు శిష్యునిపై అప్రయత్నంగా ప్రసరించి ఎంతో మేలు చేయగలవు.

ఆసనాలు శరీరానికి స్థితి స్థాపకశక్తి (Elasticity) ని, రబ్బరులాగా సాగే శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని కల్గించి, శరీర దార్ఢ్యతను కూడ పెంచగలవు. ప్రాణాయామ సాధనలో అనుకోని కష్టాలు, కాఠిన్యాలు సంభవించే యెడల శరీరము తట్టుకొనే స్థితిలోనుండాలి.

చేయవచ్చును. ప్రాణాయామం గురుముఖంగా జరుగుట అవసరం, లేనియెడల కలిగే విపత్కర పరిణామాలను తట్టుకోలేరు. గురుపర్యవేక్షణలో జరిగితే ఆదిలో కనుపించే దోషాలను సరిచేయగలరు గురువు గారు. ప్రాణాయామానికిచ్చిన నిర్వచనం శ్వాస ప్రశ్వాస గతులను విచ్ఛిన్నం చేసి క్రొత్త గతులనేర్పరచుట అని.

శ్వాసగమనము నాలుగు విధాలు

1. పూరకము. వాయువు ఊపిరి తిత్తులలోనికి ప్రవేశించుట - పూరకము.

2. తిత్తులలోని వాయువును నిల్పయుంచుట - కుంభకం.

3. తిత్తులనుండి వాయువును బయటకు నెట్టి వేయటం - రేచకము.

4. నెట్టి వేసిన తర్వాత మరల వాయువును ఊపిరి తిత్తులలోనికి రానీయకుండయుంచటాన్ని శూన్యకము, బాహ్యకుంభకము, కేవల కుంభకమని వివిధ రకాలుగా పిలవబడుతోంది.

మామూలు శ్వాసక్రియ పైనవర్ణించిన నాలుగు రీతులలోని రెండు రీతులలో అనగా పూరక, రేచక రీతులలోనేసాగును. మమూలు స్థితిలో ఏకుంభకమూయుండదు. పూరకములో ఊపిరితిత్తులలో అన్ని కణజాలములు వాయువుతో పూర్తిగా నింపబడును. మామూలుగా అన్ని కణాలు పూర్తిగా నింపబడవు. ఖాళీలు చాలా యుండును. మామూలుగా శ్వాస పూరకంగా జరుగదు. తెలిసి జరిగేది జాగ్రద అవస్థలో గమనించటం ఉన్నప్పుడు .మిగిలిన సమయాల్లోను నిద్రలోను తెలియకుండానే శ్వాస క్రియసాగిపోతూవుంటుంది. సమాధిస్థితిలో మనశ్శక్తులు అహంకార శక్తితో సంయోగం చెందిన స్థితిలో కూడ శ్వాసక్రియ సాగుతుంది. శ్వాస ఆగదు. సాగటం దాని స్వభావం. శ్వాస ఆగితే ప్రాణంపోయినట్లే.

మామూలు స్థితిలో కొంత ఖాళీగానున్న ఊపిరితిత్తుల కణాలలోనికి వాయువు పూర్తిగా చేరదు. ప్రాణాయామ కాలంలోనే సకల కణజాలములు వాయువుతో పూర్తిగా నింపబడును. అందుచేతనే ఈ క్రియను పూరకమని ఋషులు అన్నారు. పూరకమనగా పూరించుట. మామూలుగా తిత్తులు శూన్యస్థితిలోనికిరావు. గాలిని విడవటాన్ని రేచకమని అన్నారు. రేచకం పూర్తికాగానే వ్యవధి లేకుండా పూరకం ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే పూరకం క్రియ ముగియగానే వ్యవధి లేకుండా రేచకం ప్రారంభమవుతుంది. పూరకం జరిగిన తర్వాత కొంతకాల వ్యవధి ఇస్తే దానిని కుంభకమని లేక అంతర్

కుంభకమని, రేచకం పూర్తి అయిన తర్వాత కొంత కాలవ్యవధి ఇస్తే దానిని శూన్యకమని లేదా బాహ్యకుంభకం లేదా కేవలకుంభకం అని అంటారు. బాహ్యకుంభకంలో కణజాలములు తీవ్రవేగానికి గురి చేయబడును. అంతర కుంభకంలో అదే కణ జాలము లు ఏపని లేకుండా గాలితో నింపబడియుండును. ఈనాలుగు విధానాలను గత 2800 సంత్సరాలనుండి పరిశీలన్నపరిశోధన్నవిశ్లేషణాయుతమైన పరీక్షలకు గురిచేసి ఋషులు, తత్త్వాచార్యులు తమ అనుభవాలను, వారు చూచిన సత్యాలను మనకు అందించారు. పతంజలి మహర్షి క్రీస్తుపూర్వము 2వ శతాబ్దంలో విశేష పరిశోధనలు చేసి ఆవిధానము లను గ్రంథస్థం చేసారు. ప్రపంచానికి మహోపకారం చేసారు. వారి గ్రంథము విశ్వ విఖ్యాత ప్రమాణికతను సంతరించుకొన్నది.

సరాసరి ప్రాణాయామాన్ని ప్రారంభించటాన్ని తత్త్వవేత్తలు ఎవరూ అంగీక రించరు. మొదట మూడుదశలు పూర్తిచేసి వాటి అనుభవం తీసికోవాలంటారు. ఈవిధానాన్ని పునాదిలేకుండా కట్టడాలను నిర్మించటంతో పోల్చుతారు. పుట్టిన పసికందును ఈతకొల ను లోకి దింపి ఈతపోటీలలో పాల్గొనేటట్లు చేయుట సాధ్యమా? ఈరెండూ సాధ్యము కాదు. అవి సదా వర్జనీయములు.

<u>ప్రాణాయామం స్వచైతన్యం కల్గించుతుంది.</u> సాధారణంగా ప్రతిమనిషి తన్నుతాను తెలిసికొనే ప్రయత్నము ఎప్పుడూ చేయడు. ఇతరులను, ఇతర విషాయాలను తెలిసికొనుటయే ప్రవృత్తిగా పెట్టుకొంటాడు. తను ఏమిటో తనస్థితి ఏమిటో తెలిసికోవటం ప్రాణాయామం ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది.

ఋషులు, తత్త్వవేత్తలు, అనుభవజ్ఞులు, యోగులు ప్రాణాయామాన్ని బహు రీతులలో అనుసరించారు. అనుసరించుతున్నారు. ఎవరికి వీలు కల్గిన రీతిలో వారు అభ్యాసం చేస్తున్నారు. వాటిలో ముఖ్యమైన వాటి వివరాలు ఈ క్రింద ఇస్తున్నాను. నేను గత 64 సంవత్సరముల నుండి ప్రాణాయామం చేయుచున్నాను. నా మనస్సు నా స్వాధీనంలో చాలా వరకున్నదని అనుకుంటున్నాను. పరి పూర్ణస్వాధీనం ఎప్పటికి కల్గుతుందో తెలియకున్నది: పూర్ణస్వాధీనత, సమాధిస్థితి ఇంకా చాలా దూరంగానే ఉన్నట్లు అనిపించుతోంది. ప్రాణాయామ విధానాలలో కొన్నిటిని నా అనుభవం ప్రకారం ఈ క్రింద ఇస్తున్నాను. పాఠకులు, విద్వాంసులు వారి జ్ఞానమును అనుభవమును జోడించి వారికి తగిన పద్ధతులలో వారు అభ్యాసం చేయగలరు.

ప్రాణాయామం వలన ఊపిరి తిత్తులలోని కణజాలములన్నీ నింపబడుట చేత

ప్రాణశక్తి పరిపూర్ణముగా లభించగలదు. కుంభకాల వలన (మామూలు స్థితిలో కుంభకాలుండవు) నూతన శక్తి లభించుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో అసాధారణ జ్ఞాపక, స్మృతి శక్తి లభించుతుంది. ప్రజ్ఞాశక్తి పవిత్రం చేయబడి పరిపుష్టం చేయబడుతుంది. పండితుడు మహాపండితుడుగాను విజ్ఞుడు ప్రాజ్ఞుడుగాను పరిణమించగలరు.

ప్రాణాయామాన్ని చేయుట వలన ఏ వృత్తిలో ఉన్న వారికి ఆ వృత్తి నైపుణ్యం సిద్ధించుతుంది. కవులు, పండితులు విశేష ప్రయోజనం పొందగలరు. శాస్త్రకారులు కూడ తమ సృజన శక్తిలో నూతనత్వాన్ని పొందగలరు. ఉద్యోగులు తమ విధులలో పొరపాట్లను గుర్తించి తేలికగా దాటగలరు. ప్రాణాయామ ప్రయోజనం వర్ణించుటకు వీలుపడనిది. అందుచేత ప్రతి వ్యక్తి కనీసం అయిదు నిమిషాలైనా చేయుట చాలా అవసరం.

ఇక విధానాలలోనికి వెళ్దాం.

ప్రాణాయామము - విధానాలు

1. సమవృత్తి ప్రాణాయామం : పూరక, కుంభక, రేచకములలో కాలాన్ని సమానంగా పాటించుట చేత దీనికాపేరు వచ్చినది. సాధకులు ప్రారంభ దశలో ఈ పద్ధతిని పాటించుట చాలా ఉత్తమం. ఎట్టి దోషములు దొరబడవు. ఊపిరి తిత్తులలోని కణజాలమును క్రియాశీల దిశగా శక్తిమంతం చేయటం జరుగుతుంది. సాధన సాగిపోతుంది. స్వశక్తిపై విశ్వాసం ఏర్పడి, దాని ఫలితంగా సంకల్పశక్తి వృద్ధి చెంది తన కృషి తీవ్రమొనరించి అభ్యాసములో ఒడుదొడుకులను రానీయకుండా మనస్సుకు కావలసిన ప్రశాంతతను, స్థిరతను చేకూర్చి పెట్టగలదు. ఇది ఋషుల భావం.

ప్రారంభంలో ఒక్కొక్క దశకు 4 సెకండ్ల కాలము వినియోగించాలి. సంవత్సరాంతమునకు 10 సెకండ్ల వరకు పెంచవచ్చును. అనగా పూరక, కుంభక, రేచకాలు కలిపి 30 సెకండ్ల కాలము పట్టును. నిమిషమునకు రెండు సార్లు శ్వాస జరుగును. రెండో సంవత్సరం పూర్తి అయ్యేసరికి ప్రతి విన్యాసానికి 20 సెకండ్ల చొప్పున కాలాన్ని కేటాయించితే ఒక్క నిమిషం ఈ మూడు క్రియలకు కలిపి పట్టును. కాల పరిమితిని పెంచకుండా అంతటితో ఆపటం ఆరోగ్యానికి శ్రేష్ఠము. పెంచినట్లయితే ఏవైనా ప్రమాదము సంభవించును. మానసిక భ్రష్టత కూడ జరగవచ్చును.

పూరక క్రియలో ఉదరకోశముపైకి లేచును. అస్థిపేటిక(Chest) వ్యాకోచము

చెందును. ఈ పనులన్నీ సాఫీగా కొనసాగగలవు. ఈ క్రియలు నీకు తెలియకుండా జరిగిపోగలవు. బుద్ధిని ప్రయోగించితే నీవు తెలిసి కోగలవు. కాల నిర్ణయం చేయవచ్చును. కాలపాలన కొంచెం ఇబ్బందిగానుంటుంది. ఎక్కువ తక్కువలు జరిగిపోవును. కాలపాలనలో సాధారణంగా ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగు ... అని అంకెలను మొదట్లో లెక్కపెట్టుకోవచ్చును. నెలలు గడిచేసరికి లెఖ్ఖలు లేకుండానే అలవాటుగా మారి కాలపాలన మనస్సుకు తెలియకుండానే సాగిపోగలదు. సెకండ్లను లెక్కించనవసరం ఉండదు.

ప్రాణాయామ క్రియలో సంభవించే తప్పులను గురువుగారు దగ్గఉయుంటే సరిదిద్దగలరు. గురువుగారు లేకపోతే వివేకాన్ని జాగృతం చేసి తెలిసికొని నీవే తప్పులను దిద్దుకునే స్థితికి ఎదగాలి. వివేకానికి అందకుండా కూడ కొన్ని తప్పులు జరిగిపోగలవు. అవి తీవ్రమయ్యేవరకు కాలయాపన చేయరాదు. తెలియగానే దిద్దుకోవటం ప్రారంభించాలి. ఎన్ని జాగ్రతలు తీసికొన్నా కొన్ని తప్పులు జరుగుతూయుంటే, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు సరిదిద్దుకోవాలి. వివేకాన్ని నిత్య జాగ్రతలోనుంచాలి.

ఒక్క సంవత్సర అభ్యాసము సాధకుని శరీరములోను, ముఖములోను క్రొత్త కాంతిని తీసికొని రాగలదు. కంఠ స్వరములో మృదుత్వము వచ్చి మాటలలో స్పష్టత, భావాలలో గాఢత కనుపించగలవు. సాధకుడు చేసే పనులన్నింటిలోను మార్పును స్వయంగా చూడగలడు. ఆరోగ్యము అభేద్య స్థితికి చేరును. ఏ రోగము దరిదాపుల్లోకి రాదు. రోగములన్నీ భోగులకోసమే లేక అజ్ఞానుల కోసమే. అభ్యాస అనుభవం గురువు కాగలదు. అంటే అభ్యాసములో నీ తప్పులను నీవే తెలిసికొనవచ్చును అని దీని అర్థం.

2. విషమువృత్తి ప్రాణాయామం : దీనిలో ఊపిరి మూడు విధానాలలో సమంగానుండని కారణంచేత విషమ అని అన్నారు. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రాణాయామం చేయటానికి అవకాశాలుండవు. ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు - రైళ్ళ లోగాని, బస్సులలోగాని - ఈపద్ధతి అనుసరణీయమవుతుంది. కాలపాలన అవసరం లేకుండా ఇష్టం వచ్చినరీతిలో ఏవిధంగా కూర్చొన్నా, లేక నిలబడినా ప్రాణాయామం చేసికొనవచ్చును. మూడువిధానాలలో కాలాన్ని సమానంగావుంచకపోవటాన్ని విషమ వృత్తి అని అంటారు. మనస్సు అధీనం తప్పినా, ఆవేశాలు కోపాలు ఎక్కువైనా ఈపద్ధతిలో ప్రాణాయామం చేస్తే మనస్సు ఆధీనంలోనికి తీసికొని రాబడుతుంది. కోపతాపాలు తగ్గి ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. అభ్యాసం భంగం కలుగకుండా సాగిపోతుంది. ప్రాణాయామ సత్ఫలితాలు సమకూరగలవు. మూడు పద్ధతుల

ననుసరించుటయే లక్ష్యముగా పెట్టుకొని కాల పాలన లేకుండాయుండటం ఈ విధానానికి మూలం.

3. భ్రమరి ప్రాణాయామం : రెండుచెవులలోనికి చూపుడు వ్రేళ్లను పోనిచ్చి బాహ్యశబ్ద తరంగాలను లోనికి రాకుండా ఆపి, మిగిలిన వ్రేళ్ళను చాచి, మోచేతులను భూమికి సమాంతరంగానుంచి పూరక రేచకములు చేయునపుడు తుమ్మెద (భ్రమరము) ఝుంకారమును పోలు శబ్దము చేయుటను భ్రమరి ప్రాణాయామం అని అంటారు. దీనిలో ఏ రకమైన కుంభకము ఉండదు. పూరకం రేచకంలను 4 సెకండ్లతో ప్రారంభించి సంవత్సరాంతానికి 10 సెకండ్ల వరకు పెంచవచ్చును. రెండో సంవత్సరానికి 20 సెకండ్ల వరకు పెంచవచ్చును. ఈ విధానములో భ్రమరి శబ్దంపై మనుస్సును లగ్నం చేయటం వలన ఇతర మనః ప్రవృత్తులకు వేరే అవకాశముండదు. మనస్సు శబ్దంపైనే ఉండిపోగలదు. ఈ విధంగా మనస్సును కట్టు దిట్టము చేయగల్గుట సాధ్యమవుతుంది. మనస్సును స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకొనుటయే గదా ప్రాణాయామంయొక్క లక్ష్యము. ఆ లక్ష్యము నెరవేరుతుంది. మనస్సు ఎటూ పోకుండా భ్రమరి శబ్దం చుట్టూ పరిభ్రమించుతుంది.

4. శీతలి ప్రాణాయామము : శీతలి అనగా చల్లదనము. ఈ విధానములో శరీరమునకు చల్లదనం కల్గుతుందని దీనికి ఋషులు ఆ పేరు పెట్టినారు. చల్లదనం నోటి గుండా ప్రవేశించి మెదడులోనికి, ఊపిరితిత్తులలోనికి వెళ్ళి శరీరాన్ని యావత్తును చల్లపరచును. పూరకము విచిత్రముగా జరుగును. నాలుకను ముందుకు చాచి పెదిమలను దగ్గరకు చేర్చి నాలుక రెండు ప్రక్కల భాగాలనుపైకి లేపినపుడు చిన్నకాలువ ఆకారము నాలుక మధ్యలో కలుగును. ఈ సన్నని కాలువ ద్వారా గాలిని లోనికి పీల్చాలి. నాసికా పుటముల నుండి గాలిలోనికి వెళ్ళదు. సన్నని మార్గము అగుట చేత చల్లదనము నాలుక నుండియే ప్రారంభమగును. నాలుక ఎప్పుడూ తడిగా నుండును. చల్లనిగాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి వెళ్ళినపుడు చల్లదనం ఊపిరితిత్తులు, మెదడుపొందును. శరీరమంతట చల్లదనం కలుగును. ఇది ప్రాణాయామమే. నాలుకపై ఉన్న తడి వలన, సన్నని మార్గం గుండాపోవుట వలన ఊపిరి చల్లబడి మెదడును కంఠాన్ని ఊపిరితిత్తులను చల్లబరచును. మనస్సుకు తీవ్ర ఆవేశం లేక కోపం కల్గినపుడు వెంటనే పద్మాసనంలో కూర్చొని ఈ క్రియ జరిపితే కోపమునకు కారణమైన వేడి శరీరము నుండి ఉపశమించగలదు. ఫలితంగా కోపం లేక ఆవేశం తగ్గిపోగలదు. చల్లని వాతావరణంలో కోపానికి తావెక్కడిది? పూరకము మాత్రము నోటి ద్వారా చేయాలి. రేచకమును నాసికా రంధ్రాల గుండా చేయాలి. పూరకాన్ని 4 సెకండ్లతో ప్రారంభించి సంవత్సరాంతా

నికి 10 సెకండ్లవరకు పొడిగించవచ్చును. శరీరానికి వేడి కలిగినపుడు, వేడిని తగ్గించటానికి మందులాగా ఈ ప్రాణాయామ క్రియ ఉపయోగపడగలదు. చేసిచూస్తే మీకే తెలుస్తుంది. ప్రారంభంలో పూరకాన్ని 3 సార్లతోన్నుసంవత్సరాంతానికి 6 సార్లతో సరిపెట్టాలి. పూరక రేచక కాలాలను సమంగా పాటించాలి. రెండు సంవత్సరాల తర్వాత మానివేయాలి.

5. ఉజ్జయి ప్రాణాయామము : ఉజ్జయి అనగా పైకి లేచుట. మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఉజ్జయనీ పట్టణంలో ఋషులు కొందరు దీనిని కనిపెట్టి అభ్యాసం చేసినందువలన దీనికి ఆ పేరు వచ్చినట్లు కొందరి భావం.

పద్మాసనంలో కూర్చొని నాలుకను లోనికి లాగి (గురువు గారి నుండి నేర్చుకొనాలి ఈ పద్ధతిని) రేచించి శ్వాసనాళికను సగము మూసియుంచి, కుడి బొటన వ్రేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి ఎడమ రంధ్రము గుండా పూరించునపుడు గుర్రు శబ్దమును గాని త్రాచుపాము బుసను పోలిన శబ్దమును గాని చేయాలి. అదే మాదిరిగా రెండవ సారి రెండవ నాసికారంధ్రము గుండా గాలిని పూరించి శబ్దము చేయాలి. శ్వాసనాళికను మూయటమనేది గురువుగారి వద్ద నేర్చుకోవాలి. అభ్యాసం మీద వస్తుంది. ఒక సారి వస్తే దాని కోసం శ్రమ పడనవసరం ఉండదు. సాఫీగా క్రియా విధానము సాగిపోతుంది. రైళ్ళల్లో బస్సుల్లో ప్రయాణం చేయునపుడు కూర్చొనటానికి సీటు దొరికితే మామూలుగా కూర్చొని (పద్మాసనం సాధ్య పడదు కాబట్టి) ఈ క్రియా విధానాన్ని అనుసరించ వచ్చును. శబ్దము మాత్రము చాలా తగ్గించాలి.' ప్రక్కనున్న వ్యక్తికి వినపడకూడదు. దీనిలో పూరక 4 సెకండ్లు,కుంభక 6 సెకండ్లు,రేచక 8 సెకండ్లతో ప్రారంభించి సంవత్సరాంతానికి పూరక 8 సెకండ్లు,కుంభక 12 సెకండ్లు, రేచక 16 సెకండ్లకు పెంచాలి. రెండవ సంవత్సరాంతానికి కాల పరిమితిని రెట్టింపు చేయవచ్చును. మూడవ సంవత్సరం క్రియా విధానం చేయనవసరముండదు. ప్రయాణకాలాన్ని ప్రాణాయామానికి వినియోగించుకొనే యోగులను నేను చాలా పర్యాయాలు చూచాను. శరీరముపైన, మనస్సుపైన ఒత్తిడులు తగ్గిపోగలవు.

6. భస్త్రిక :

ఇది ప్రాణాయామం కాదు. కాని దాని పోలికలు కొన్నియుండి వేరే లాభాలను చేకూర్చి పెట్టగలదు. భస్త్రిక అనగా కంచర కొలిమి తిత్తి. లోహములను కాల్చటానికి వాడే తిత్తి. ఈ తిత్తిని ఆడించినపుడు బయటగాలిని కొలిమిలోనికి వేగంగా పంపును. ఈ తిత్తి మాదిరిగానే మన ఊపిరితిత్తులను రంగంలోకి దింపాలి. దీనిలో

కుంభకముండదు. తిత్తులలోని గాలిని ఒక్కసారిగా రేచించి మళ్ళీ బయటగాలిని ఒక్కసారిగా పూరించాలి. ఒక్క నిమిషంలో 10 నుండి 30 వరకు పూరక రేచకములను చేయాలి. ఎంత వేగంగా చేస్తే అంతమంచిది. ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా పనిలోనికి వచ్చును. ఉద్ధృతమైన పూరక రేచక క్రియలవలన ఊపిరితిత్తులలో ఏమీ పనిచేయని, కొంచెమే పని చేసేకణజాలము అతివేగంగా పని చేయటం ప్రారంభించును. ప్రాణశక్తిని ఎక్కువ మోతాదులో ఊపిరితిత్తుల్లోకి పంపి తద్వారా శరీరంలోని సమస్త కణజాలమును ఉద్రేక పరచగలదు. ఊపిరితిత్తుల శక్తి ఈ ఉద్ధృతం వలన చాలా పెరగగలదు. వృద్ధాప్యంలో ఉపయోగపడగలదు. ఆస్తమా (ఉబ్బసం), క్షయ వగైరా వ్యాధులు దగ్గరకురావు. ఊపిరి తిత్తుల్లో కల్మషాన్ని నివారించగలదీక్రియ. దీనిలో ఒకనాసికా రంధ్రాన్ని మూసి రెండవ దాని గుండా పూరక రేచకములు చేయవచ్చును. అలాగే రెండవ రంధ్రాన్ని మూసి మొదటి రంధ్రము ద్వారా పూరక రేచకములు చేయవచ్చును దీని వలన నాసికా పుటలలోని మాలిన్యం తొలగిపోగలదు. జలుబుగాని పడిశముగాని రావు. ఏ క్రిములు వచ్చినా వాటిని ఊపిరితిత్తులనుండి బయటకు చాలా వరకు నెట్టివేయవచ్చును. వ్యాధుల ప్రమాదం అంతగా ఉండదు.

7. సాధారణ ప్రాణాయామం : దీనిలో పూరకం 4 సెకండ్లు, కుంభకం 6 సెకండ్లు, రేచకం 8 సెకండ్లుగా సాగగలవు. క్రమేపి సంవత్సరాంతానికి 8, 12, 16 సెకండ్లుగా పాటించాలి. రెండవ సంవత్సరాంతానికి 12, 18, 24 సెకండ్లు పాటించాలి. శ్వాస ప్రశ్వాస కుంభకం దాదాపు ఒక నిమిషం పడుతుంది. 14, 15 సంవత్సరాలు వయసున్నవారు ఈ విధంగా రెండు సంవత్సరాల అభ్యాసం తర్వాత ఈ స్థితికి చేరుకొనుట మంచిది. దీని వలన ఆలోచనా శక్తి, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన మెదడులోని కణజాలము చురుకుగా పని చేయుట జరిగి జ్ఞాపకం పెరగగలదు.

ప్రతి రోజు 3 సార్లు ప్రారంభంలోను సంవత్సరాంతానికి ఈ క్రియను 6 సార్లు చేయాలి.

8. ఇంకా భిన్న పద్ధతుల్లో ప్రాణాయామము చేయవచ్చును. ఈ పైవాటిని అనుసరించి ప్రాణాయామ లాభాన్ని విద్యార్థులు, విద్వాంసులు పొందగలరు. విద్యార్థుల్లో జ్ఞాపకశక్తితో పాటు, క్రియా శీలత, చురుకుతనం పెరుగగలవు.

9. బాహ్య కుంభక లేక శూన్యక : ప్రాణ-వాయువును తిత్తుల నుండి పూర్తిగా బయటకు నెట్టివేసి, తిత్తులను ఖాళీగానుంచుటను బాహ్యకుంభక అంటారు. మన శరీరానికి ప్రాణం చాలా అవసరం. ప్రతి సెకండు అవసరమే. అట్టి ప్రాణాన్ని శరీరానికి

అందచేయనపుడు శరీరములోని కణజాలములన్నీ ప్రాణానికై కంపనాలు కల్గించును. ఆ కంపనాలు శరీరమును ఊపివేయగలవు. ఒక నిమిషంలోపుగా బాహ్యకుంభకం చేస్తే కంపనాల చిహ్నాలు కనుపించును. అప్పుడు బాహ్యకుంభక కాలపరిమితి తగ్గించాలి. ధృఢకాయుల్సు,సంకల్పబల సంపన్నులు 2, 3 నిమిషాల వరకు చేయవచ్చును. తీవ్రమైన కంపనాలు కల్గుతాయి. మనిషిని ఎత్తి పడవేయగలవు. చూచువారికి భయం కల్గుతుంది. సాధకుడు వీటివలన ఒక్కోసారి స్పృహ కోల్పోతాడు. 10 నిమిషాల తర్వాత మళ్ళీ స్పృహ వస్తుంది. వీటి ఫలితంగా అహంకార శక్తి చాలా పెరిగి పోగలదు. ఎంతటి కష్టమైనప్పటికిని, ఏవైనా అపకారాలు జరిగినా వాటిని తట్టుకోవాలి. అభ్యాసాన్ని ఉధృతం చేయాలి. అంతేకాని నిరాశ చెందరాదు. చేయలేను,సాధించలేను అనే బలహీనతను రానీయకూడదు. వస్తే వెంటనే బలహీనతను తొలగించాలి. జాగ్రత చర్యలను తక్షణమే తీసికోవాలి. ఈ పనులలోనికి విద్యార్థులు వెళ్ళరాదు. ఎందుకంటే వారికున్నవి సున్నితమైన మనస్సులు. అవి ఈ ఆటుపోట్లకు తట్టుకోలేవు. ఏ విద్యార్థి అయినా బాహ్య కుంభక చేయాలనుకుంటే అతని శరీర దార్ఢ్యత పటిష్ఠంగాను ఆరోగ్యం భద్రంగాను ఉండాలి. అటువంటి విద్యార్థులు ఒక నిమిషము కంటె ఎక్కువ సేపు చేయరాదు. ఈ జాగ్రత పాటించాలి. నాకేమి ఫరవాలేదనిగాని, నాకేమిలెక్క అని గాని అనుకొని దురుసుతనంగా వేస్తే వాటి ఫలితాలు తీవ్రమైన వేదనను మిగుల్చుతాయి.

10. అంతర్ కుంభక : పూరక కుంభక రేచక క్రియలలోని కుంభకాన్ని అంతర్ కుంభక అని అంటారు. ఈ కుంభకంలో ఊపిరితిత్తుల అంతర్భాగంలో గాలిని నింపటం జరుగుతుంది. దీనిని ఎవరైనా చేయవచ్చును. అందరూ చేయాలి. చాలా మంచిది. ఊపిరితిత్తులలోని కణజాలము యావత్తు ప్రాణవాయువుతో నింపబడు తుంది. సోమరి కణాలు, బద్ధకంగా పని చేసే కణాలు అన్నీ క్రియాశీలత ఉధృతంలోనికి కొని రాబడి మంచి శక్తిని పుంజుకొంటాయి. ఈ కుంభకాన్ని ఎవరైనా ఒక నిమిషానికి మించి చేయరాదు. కొన్ని సెకండ్లకే ఊపిరి బయటకు నెట్టబడే స్థితిదాపురించును. సంకల్పంతో, దృఢచిత్తముతో ఇంకా కొనసాగించితే ఒత్తిడి మరీ ఎక్కువ అగును. ఒక్కసారిగా గాలి బయటకు నెట్టి వేయబడుతుంది. అంతవరకు తెచ్చుకోరాదు. ఆదుర్దా కొలదీ, తెలిసికోవాలనే రందీ ఎక్కువయుండి ప్రయత్నించి చెడు ఫలితాలను చూచిన అభాగ్యులు చాలా మందియున్నారు. అందుచేత ఎవరైనా అర నిమిషంతో సరిపెట్టుకోవటం ఆరోగ్యకరం. ఒక్కనిమిషం వరకు ఉండగల్గటం కష్టతరము. నిమిషానికి మించి ఉండాలను కోవటం ప్రమాదకరం.

నేను మన దేశంలో అన్ని ముఖ్యమైన పట్టణాలకు వెళ్ళి యోగాభ్యాసం చేసే వారి అనుభవాలను తెలిసికొన్నాను. ఆ అనుభవాలు కొంత జ్ఞానాన్ని కలుగజేసినవి. నాస్వానుభవం - ఇతరుల అనుభవం కారణంగానే ఈ గ్రంథాన్ని నేను రచించగలిగాను.

మనదేశంలో యోగాభ్యాసం చాలా రహస్యంగా సాగే ప్రక్రియ. ఇతరులకు దాని రహస్యాలను సామాన్యంగా చెప్పరు. శిష్యకోటిలోని సమర్థుడైన ప్రియశిష్యునికి గురువుగారు చివరి రోజుల్లో మాత్రం చెపుతారు. యోగుల అనుభవాలు అమూల్యమైనవి. అందరూ తెలిసికోదగినవి. వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి వారి జీవిత విధానాలను విశ్లేషణగా పరికించి చూస్తే ఆ రహస్యం కొంత వరకు గ్రహించనగును. పూర్తిగా తెలిసికోవాలంటే గురు అనుగ్రహం మీద అనుభవాలను విప్పి చెప్పేయోగులను దర్శించి అర్థించి తెలిసికొనుట ఉత్తమమైన మార్గము. యోగము మన దేశ సౌభాగ్యము. ఆస్తులను పంచవచ్చునేమోగాని యోగభాగ్యాన్ని పంచటానికి వీలుపడదు. నిష్ఠతో అభ్యసించి గురుముఖంగా తెలిసి కోవటమే ఉత్తమమైన మార్గం. అందుచేతనే మన యోగము విదేశాలలో అంతగా ప్రవేశించలేదు. ఈ రోజున యోగ ప్రాశస్త్యము ప్రాముఖ్యము బాగా విస్తరించి నందున విదేశీ భక్తులు చాలామంది దీనిని అభ్యసించటం గమనార్హం.

5. ప్రత్యాహార: పతంజలి మహర్షి ప్రవచనము. **16 వ అధ్యాయము**

''స్వ విషయాసంప్రయోగే చిత్త స్వరూపాను కార
ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః''

ఇంద్రియాణాం = ఇంద్రియములన్నింటికి, స్వవిషయ = శబ్దాదులైన విషయములతో,

అసంప్రయోగే = సంయోగములేనందున, చిత్త స్వరూప = చిత్తము యొక్క స్వరూపమును, అనుకారః ఇవ = అనుకరించునట్లుండు ఉనికి, ప్రత్యాహారః = ప్రత్యాహారమనబడును.

ధ్యానమునందు ఇంద్రియములు శబ్దాది విషయములతో సంబధము లేకపోవుట వలన అవి కూడ చిత్తమును అనుసరించి అంతర్ముఖంగా రావటాన్ని ప్రత్యాహారమనబడును.

ఇంద్రియాలు బయటకు పోవు. చిత్తము బయట సంచరించదు. రెండూ అంతర్ముఖంగానే ఉండిపోవును. చిత్తము, ఇంద్రియములు బాహ్యసంబంధము లోనుండవు. ఈ స్థితి కల్గినపుడు ఇంద్రియములు చిత్తమువైపే యున్నట్లు అగును.

దీనినే ప్రత్యాహారమనబడును.

యోగ సాధనా క్రియలో ప్రత్యాహారము అనునది అయిదవ అంగము. దీని వలన మనస్సును బాహ్యప్రపంచమునుండి మళ్ళించి కోరికలకు కారణభూతమైన ఇంద్రియాలను కూడాలోనికి రప్పించడం వలన మనస్సు కోరికల నుండి దూరంగా నుంచబడి యోగ సిద్ధికి అనువుగా మార్చబడుతుంది. ప్రత్యాహారము యోగకు ముఖద్వారములాంటిది. ప్రత్యాహారములో మనస్సు స్థిర పడితే తర్వాత అంగములైన ధారణ, ధ్యాన, సమాధులలోనికి వెళ్ళుటకు వీలు కలుగును. మనస్సును బాహ్య ప్రపంచంనుండి మళ్లించటం ఇంద్రియాలను కూడ బాహ్య జ్ఞానం చేరవేయకుండా అంతర్ముఖంగా నిశ్శబ్దంగానుంచుటయే ప్రత్యాహారమనబడును. ఇంత మహత్తరమైన భావాన్ని క్లుప్తంగా ఒక చిన్న సూత్రములో ఇమిడ్చిన పతంజలి పాండితీ ప్రకర్ష సువిశదము.

6. ధారణ :

ఇది అష్టాంగములలో ఆరవది.

" దేశ బంధశ్చిత్తస్య ధారణా "

చిత్తస్య= చిత్తము యొక్క (బాహ్య ప్రపంచాన్ని విడిచిన చిత్తమని భావం)

దేశబంధః = నాభి, హృదయస్థానములందుగాని ప్రకృతిపైన గాని సంబంధమునుంచుకొనుట, ఏ ప్రదేశమునందైనా లేక చిత్రమునందైనా సంబంధము నుంచుకొనుట.

ధారణా = ధారణ అనబడును.

శరీర అంతర్భాగమందు కాని బాహ్య చిత్రములపైన గాని మనస్సును నిలుపుట ధారణ అనబడును.

ధారణ అనగా ధరించుట. శరీరములో ఏ భాగమును గాని ప్రకృతిలో ఏ చిత్రమును . గాని ఊహించుకొని ఆ చిత్రాన్ని ధరించినట్లుగా మనస్సులో (ఎటూ చలించిపోకుండా) నిలపటాన్ని ధారణ అనబడును. నిశ్చలమైన మనస్సును ఆ విధంగా ఒక్క నిమిషమైనా నిలుపగల్గితే ధారణలో ప్రాధమిక జయం పొందినట్లగును. ఎందుకంటే మనస్సు ఎప్పుడూ శరవేగంతో పయనించుతూ ఉంటుంది. అనేక భావాలకు గురి కాబడుతుంది. అందుచేతనే దానికున్న చంచలస్వభావం మరే దానికి లేదని భావం. అటువంటి మనస్సును ఎటూ కదలనియ్యకుండా, ఎక్కడకూ పోనీయకుండా, ఒకే

చిత్రాన్ని మనఃఫలకంలో 15 నిమిషాలు నిలుపగల్గితే ధారణలో పూర్తి జయాన్ని సిద్ధింప జేసికొన్నట్లే అగును. ధారణా జయం సిద్ధించిన తర్వాత ధ్యానములోనికి 7వ అంగంలోనికి ప్రవేశము జరుగును.

7. ధ్యానము :

ఇది అష్టాంగ యోగములో 7వ అంగము. అతి ప్రధానమైన అంగము.

" తత్ర ప్రత్యయైక తానతా ధ్యానమ్ "

తత్ర = అక్కడ అనగా చిత్తము నిలిపిన ప్రదేశమునందు, ప్రత్యయ = జ్ఞానము యొక్క, ఏకతానతా = ఏకాగ్రత, ప్రత్యయైకతానతా = జ్ఞానము యొక్క ఏకాగ్రత, ధ్యానమ్ = ధ్యానమనబడును.

చిత్తము నిలిపిన ప్రదేశములో వేరే ఇతర జ్ఞానములు రాకుండా అదే జ్ఞానము కొనసాగుటను ధ్యానమనబడును.

మరియే ఇతర భావముకాని, జ్ఞానముకాని చిత్తములో ప్రవేశించకూడదు. అవిచ్ఛిన్న ఏక భావప్రవాహము ధ్యానము అని నిర్వచనము. ధ్యానసిద్ధి సమాధి సిద్ధికి దారి తీస్తుందని భావము. ఒకే భావం ఎడతెగకుండా స్థిరముగా మనస్సులో 30 నిమిషాలవర్యకు ఉంచగల్గిన ధ్యానసిద్ధికలుగునని పండితుల వాదము.

యోగాంగములలో ఇప్పటి వరకు వచ్చిన 7 అంగములలో ధ్యానము చాలా ప్రసిద్ధమైనది. అందుచేత ధ్యాన అభ్యాసం చేయటానికి దాని విశిష్టతను అర్థం చేసికోవటం చాలా అవసరం.

ధ్యానము చేతనాప్రక్రియ. ధ్యానము చేతనా శక్తిని ప్రజ్వలితం చేయగలదు. ప్రతి వ్యక్తిలోను చేతనా శక్తి కొంత ఉన్నది. దానిని తెలిసికొనే విధానమే ధ్యానము. ఆసనములో కళ్ళు మూసికొని భగవంతుని లేక ఇష్టదైవాన్ని స్మరించుట ధ్యానము కాదు. నీలో నీకు తెలియకుండా ఉన్న శక్తి (స్వశక్తి లేక అహంకారశక్తి) ని గుర్తించటానికి జరిపే ప్రక్రియ ధ్యానము. ఈ మూల సత్యాన్ని అవగాహన చేసికొనుట ధ్యానములోనే జరుగగలదు.

ధ్యానము మానసిక క్రియ. ఇది అభౌతికము. భూత ప్రపంచంలోని సత్యాన్ని తెలిసికొని సాధించటానికి జరిపే క్రియ. సత్యసాధన స్వచైతన్యంతోనే సఫలీకృతము కాగలదని ఋషుల భావం.

ధ్యానమును యోగులు పలువిధాలుగా అభ్యసించారు. సత్యదర్శనమును చేసికొన్నారు. సాధనా మార్గాలు భిన్నములైనా సాధనా లక్ష్యము ఒక్కటే. అదే సత్యదర్శనము. మత, కుల, ప్రాంత, దేశ, వర్ణ, లింగ బేదములుండవవు. ఎవరైనా అభ్యాసము చేయవచ్చును. అల్పులు అధికులు అని తేడాలుండవు.

ధ్యానమునకు అతి, అల్పములు విరుద్ధములు. ఉపవాసం లేక స్వల్పాహారము తో దేహమును శుష్కింపజేయుట దీనికి విరుద్ధము . అదేమాదిరిగా అధికాహారము , విందు తత్త్వముతో శరీరభారాన్ని పెంచుట దీనికి విరుద్ధము . అతినిద్రగాని, నిద్ర లేమిగాని, బలవంతంగా నిద్ర త్యజించుకొనుట గాని విరుద్ధము. అ విశ్రాంత శ్రమ దీనికి విరుద్ధము. అలాగే సోమరితనము లేక బద్ధకము కూడ దీనికి విరుద్ధము . సోమరితనము మనసులోనికి విషమునుజేర్చును, పేర్చును . అతినిసర్వత్రవర్జించాలి. మధ్యేమార్గం అనుసరణీయం.

ధ్యానంలో వింతలు, విడ్డూరాలు, రహస్యాలు, ఇంద్రజాలాలుండవు. ఇవి వస్తే అడ్డుగోడలుగా పరిణమించగలవు. శక్తి-సత్త్వములు సాధకుని ఆశయాలుగా నుండాలి. వాటిని సాధన ద్వారా సంతరించుకొనేమార్గంలోనేయుండాలి. ఏ ఒక్కరోజు ఆటవిడుపుమాదిరిగా విరామభావాన్ని రానీయకూడదు. వచ్చినయెడల చిత్తధారణ ముక్కలు కాగలదు. ధ్యానము చెదరిపోగలదు.

ధ్యానము భౌతికశాస్త్రము కాదు. కాని అది భౌతికశక్తులను బలోపేతం చేయగల తాత్త్విక చింతనామార్గము. భౌతిక శాస్త్రమునకు ప్రయోగశాలలో ప్రయోగాలకు వివిధ పరికరాలనుపయోగించి జ్ఞానముపార్జన చేయవచ్చును. కాని ధ్యానమునకు ప్రయోగశాల బయట ఎక్కడోయుండదు. దీని ప్రయోగశాల అంతరంగంలోనే అనగా మనస్సులోనే యున్నది. మనస్సు అందించే సమాచారమే జ్ఞానసిద్ధికి మార్గమేర్పరచును. ఇదియే రాజబాట, దగ్గర బాట. ధ్యానసిద్ధిద్వారా సత్యదర్శనము, జ్ఞానసిద్ధిలభించగలవు. ఏ కార్యసిద్ధికైనా త్రికరణ శుద్ధిలో సడలింపులు చేసిన యెడల తలపెట్టిన కార్యము సిద్ధించదు.

మొదట్లో మనశ్శక్తుల వివరణలు చాలా యిచ్చాను. మనస్సు అభౌతికమైనా భౌతిక శక్తులను మార్చగలదిట్ట. మనోకృతనిశ్చయముతో జరిపిన సాధన కతీతమైనది ఏదీలేదని చరిత్రరుజువులు చాలాగలవు. ఇంతకంటే వేఱొండు ప్రమాణములేల!

ధ్యానసిద్ధి వలన అతీత శక్తులుత్పన్నము కాగలవు. వాటిని వినియోగించుకోవటం అవివేకం. ఆపని క్షుద్రులు చేస్తారు. ధ్యానము చెరగి విరిగి పోగలదు.

ఆస్థితిని ఆసనాలు కల్గించగలవు. అందుకనే మంచి ఆసనాలు వేసి ఆరోగ్యం, శరీర దార్ఢ్యం తెచ్చుకోవాలి. ప్రాణాయామం ప్రారంభించటానికి ముందుగా కొంత వ్యాయామం చేసి గాని, క్రీడలలో పాల్గొనిగాని శరీర శక్తిని తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు ప్రాణాయామం నిరాటంకముగా సాగిపోగలదు.

ప్రాణాయామ సమయంలో బుద్ధి నిశిత పర్యవేక్షణ చాలా అవసరం. లోటు పాట్లు జరిగిపోయి హాని కలిగే ప్రమాదం సంభవించే సరికి బుద్ధి కుశలత పసిగట్టి తప్పులను సరిదిద్ద గలగాలి. నిర్లక్ష్యము చేసినా లేక మందమతిగా ఉన్నా ఎక్కువ హాని జరిగిపోతుంది. ఇది అభిలషణీయం కాదు. సుఖభోగ విషయలాలసలు సాధకుని మనస్సునుండి తొలగించబడును. సాధకుని మనస్సులో శీలవంతమైన ఆలోచనలే మిగిలి పోగలవు. ఈ స్థితిలో యోగాభ్యాసం సాఫీగా సాగి సాధకుడు విశ్వ జ్ఞాన ప్రాంగణంలోకి చేరగలడు. ప్రాణాయామ లక్ష్యము సిద్ధించగలదు.

ప్రాణాయామం చేయటానికి కనీసం **8** సంవత్సరాల వయస్సుండాలి. గురు బోధనలను గ్రహించగల శక్తి, అభ్యాసము చేయటానికి కనీస శారీరక శక్తి, మనశ్శక్తి ఉండగల వయస్సు అది. వృద్ధులు ప్రాణాయామం చేయవచ్చును. కాని తీవ్రంగా చేయరాదు. చేస్తే శరీరము తట్టు కోలేదు. ఊహించరాని కీడు జరిగిపోగలదు. గర్భిణీ స్త్రీలు ప్రాణాయామం చేయరాదు. చేసినపుడు తప్పులు దొర్లిన యెడల తల్లికే గాక పిండానికి కూడ హాని జరుగుతుంది. ప్రాణాయామానికి మత, కుల, వర్గ, వర్ణ, దేశ, లింగ భేదాలుండవు. ఎవరైనా చేయవచ్చును. పతంజలి ప్రవచనం ఇది.

8 సంవత్సరాలు నిండని పిల్లలను ప్రాణాయామంలోనికి గాని యోగలోనికి గాని దింపటానికి తొందర పనికి రాదు. తొందర వలన ఎల్లప్పుడు చేటు రావచ్చును. సద్గురువు బోధ, శిక్షణ అవసరం. హఠయోగ ప్రదీపిక ప్రకారం సద్గురువు ధనాన్ని మరి యే ప్రయోజనాన్ని ఆశించడు. కాని నేటి పరిస్థితుల్లో వందల కొలది సంస్థలు పుట్ట గొడుగుల్లాగ పుట్టుకొని వచ్చి ధనార్జనే ధ్యేయంగా పెట్టుకొని యోగ శిక్షణ బోధించబడుననే ప్రలోభాలకు గురిచేసి అమాయక జనాన్ని అంధకారంలోనికి త్రోసి వేస్తున్నాయి. ఇది కడు శోచనీయమైన దుస్థితి. ఈ విషయంలో ఒకటికి రెండు సార్లు ఆలోచించి సత్ యోగాచార్యులను ఆశ్రయించి సత్యాన్ని తెలిసికోవాలి. అన్ని వ్యాధులను నివారణ చేస్తామని చేప్పేవారి ప్రలోభాలలో చిక్కుకోరాదు.

కొంత మంది వ్యక్తులు, కొన్ని సంస్థలు ప్రాణాయామాన్ని సరాసరి ప్రారంభించి ఎనలేని హాని కలుగ జేయుచున్నారు. యమనియమ ఆసనాల్లో పరిపుష్టత పొందిన

తర్వాతనే ప్రాణాయమం చేయుటలో జయం లభించగలదు. పతంజలి ప్రవచనం ఇదే. అరిషడ్వర్గాలలో పీకల వరకు కూరుక్కు పోయున దురాచారుల మాటలకు మోసపోయి ప్రజలు ఆకర్షితులయి హానిని పొందుతున్నారు. ధనాన్ని పోగొట్టు కొంటున్నారు. సంస్కరణాభిలాషతో, కీడును నివారించుకొనే ఉద్దేశ్యంతో పరోపకారము, త్యాగము, సేవాభావం కల శ్రేష్ఠులైన యోగా చార్యుల దగ్గర సరాసరి ప్రాణాయామం నేర్చుకోవచ్చును. అప్పుడు కూడ యమనియమ ఆసనాల విషయం పూర్తిగా తెలిసికొని వాటిని మరొక ప్రక్క అభ్యాసము చేస్తూ ఉండటం చాలా అవసరం. బొత్తిగా వదలిపెట్టరాదు.

చాలా మంది క్రీడాకారులు ఈ రోజుల్లో సరాసరి ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసం చేస్తున్నారు. అది పొరపాటు. క్రీడాకారులు యమనియమ విషయాలు అర్థం చేసికొని జీవితంలో పాటించి ఆ తర్వాత రెండు మూడు నెలలైనా ఆసనాల అనుభవం పొందగలిగితే ప్రాణాయామం తేలికగా చేయగల్గుతారు. క్రీడలలో ఉన్నత ప్రమాణాలను సాధించగల్గుతారు. కళ్ళు మూసికొని ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు లోని కనుగ్రుడ్లులు కూడ కదలకుండా నిశ్చల స్థితిలోనికి తీసికొని రాగలగాలి. కనుగ్రుడ్లులు కదలితే ఏవో భావాలు మనస్సులో పరుగెత్తుతున్నట్లు సంకేతము. నిద్రలో కూడ కనుగ్రుడ్లు కదులుతూ ఉంటాయి అప్పుడప్పుడు. కను గ్రుడ్లు కదలితే ఉపచేతనా మనస్సు తీవ్రంగా పని చేస్తున్నట్లు. ఏమీ కదలకపోతే గాఢనిద్రగా పరిగణించవచ్చును. కలలు ఏమీ రావు.

ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు కేవలం శ్వాసగతులను మార్చటమేకాకుండా ఒక మంచి భావాన్ని కాని, తనకు ఇష్టమైన ఒక చిత్రాన్నిగాని మనస్సులో నిలుపుకొని అది చెదిరి పోకుండా చూచుకోవాలి. చెదిరిపోతే తిరిగి తెచ్చుకోవాలి. లేనియెడల మనసు చెదిరి పోయినట్లు అగును. అప్పుడు మనస్సును కట్టు దిట్టం చేసికొని చెదిరిపోకుండా చూచుకోవలసియుంటుంది. ఘర్షణ, పోరులేనటువంటి చెదరిపోనటువంటి భావాన్ని లేక చిత్రాన్ని స్థిరంగా నిలుపుకోగల్గితే ప్రాణాయామ లక్ష్యం నెరవేరినట్లే.

ప్రాణాయామం చేయటానికి అర్హతలు – ఆరోగ్యం ఒక్కటే. వేరే అర్హతలు ఏమీయుండవు. ఎవరైనా చేయవచ్చును. ఏ విద్యార్థియైనా చేయవచ్చును. ఆసన ప్రావీణ్యం సాధించిన తర్వాత, పద్మాసనంలో కదలకుండా కనీసం అరగంటసేపైనా కూర్చోగల్గితే ప్రాణాయామం చేసి మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చును.

ప్రాణాయామం పలు విధాలు. అవసరమైన వాటికి మాత్రమే ఈ గ్రంథంలో వివరణ ఇవ్వబడినది. వీలుని, అవకాశాన్నిబట్టి ఎవరికితోచిన రీతిలో వారు

అల్పులు, డాంబికులు, గర్వపోతులు, కార్పణ్యులు, స్వార్థపరులు అతీత శక్తుల వ్యామోహంలో అడ్డదారులు త్రొక్కి అభాసు పాలయిన ఘటనలు కోకొల్లలుగా కలవు. అట్టి శక్తులు ఆవరించినపుడు వాటి ధ్యాసే ఉంచుకోరాదు. అప్పుడు వారి మాటలు బంగారు బాటలుగాను, సత్యవాక్కులుగాను, పరమ పవిత్రముగాను వెలుగొందును.

బాహ్య చిత్రాలుగాని, ఆంతరేంద్రియాలు గాని, అంతర్ భాగాలుగాని, దేవతా చిత్రాన్నిగాని మనస్సులోనిలుపుకొని ధ్యానించాలి. కాలంసాగేకొలది చిత్రదృశ్యము తేజోవంతమయి చివరకు చిత్రము కూడ అదృశ్యము కాగలదు. అప్పుడు మరేయితర చిత్రము మనస్సులోనికి రానీయకూడదు. చిత్రము కనుపించకుండా పోయినప్పుడు భావశూన్యత (అనగా ఏభావము లేదని అర్థము) ఏర్పడును. శూన్యత కల్గినపుడు మనిషి స్పృహను కోల్పోవును. స్పృహలేనిస్థితికాలము ఎంతైనా కావచ్చును. 1 గంట, లేక 2 గంటలు, లేక ఒక పూట కావచ్చును. తన దగ్గఱ జరిగేది కాని, పరిసరాలలో జరిగేవి కాని ఏవీతెలియని స్థితి అది. స్పృహ వచ్చిన తర్వాత ఈమధ్యకాలంలో ఏమి జరిగినది తెలియని స్థితిలోనే సాధకుడుంటాడు ఇంద్రియాలు పనిచేయని కారణం వలన. ధ్యానము యొక్క ప్రాథమిక ఫలితముయిదే. ఆస్థితిలో సాధకుడు అనంతమైన ఆనందాన్ని కల్మషదోషాలు లేని ఆనందాన్ని అనుభవించుతాడు. ఆ ఆనందం మహాశక్తిని ప్రసాదించగలదు. అతని నడక, నడత, వాక్కు తీరులలో ఆ శక్తి ప్రస్ఫుటంగా కనుపించును.

సుఖములు, దుఃఖములు బంధకారణాలు. బంధత్వాన్ని త్యజించగల్గిన యెడల దుఃఖనివారణ జరుగ గలదు. పతంజలి ఈసత్యమును చాటి చెప్పినారు. దానిని వైరాగ్యమని, లేక విరాగమని లేక బంధ విచ్ఛిన్నమని తేల్చిచెప్పినారు. మనస్సును ఈ స్థితిలోనికి తీసికొని రావటానికి విశేషసాధన అవసరం. ఏకచిత్రాన్ని మనస్సులో నిలుపుకొని మరియే ఇతర చిత్రాలను లోనికి చొచ్చుకొని రానీయకుండా 30 నిమిషాలవరకు నిరోధించగలిగితే పూర్తివిజయాన్ని సాధించినట్లగును. దీనినే విరాగస్థితి అని అంటారు. విరాగము దుఃఖ నివారణము. శక్తిపూరకము. విరాగములో ప్రబల శక్తికలదని సామాన్యునికి అందని సత్యము.

మనస్సుకు 3 స్థితులు కలవని వివరించబడినది గదా. నిద్రలోని ఉపచేతనా మనస్సు, ఈ ధ్యానము తీవ్రంగా జరిగే కాలంలో, ఉద్దీపించబడి తేజోవంతము అవుతుంది. మనస్సులో మిగిలిపోయి ఏమూలనైనా అణచబడి నిక్షిప్తంచేయబడిన

భావాలు మళ్ళీ ప్రభంజనంలాగ మారి కల్లోలాలను సృష్టించ గలవు. ఉపచేతనామనస్సులో కల్లోలాలు రాకుండా పరిశుద్ధి చేసికొన్నప్పుడు మనస్సులో నిలచిఉన్న ఏకచిత్రము కూడా అదృశ్యమవగలదు. దీనినే సమాధి స్థితి అని అంటారు. అనగా ఉపచేతనా మనస్సు నిర్మలంగాను,పరిశుద్ధంగానున్నప్పుడే యిదిసాధ్యపడుతుంది. ఈ భావం ఋషుల ప్రవచనంలో లేదు.

ప్రజ్ఞ, బుద్ధి, వివేకము - ఇవియన్నియు మనశ్శక్తుల వృద్ధి సంయోగ ఫలితంగా ఏర్పడిన శక్తులని మొదట్లోనే వివరణ ఇవ్వబడినది. ఈవివరణ శాస్త్ర (science) సమ్మతం . కాని ఈవివరణ తత్త్వాచార్యుల భావాలకు, సాంఖ్య, యోగ దార్శనికుల భావాలకు భిన్నంగానున్నది. ఆ కాలం నాటికి శాస్త్రజ్ఞానం వృద్ధి చెందలేదు కాబట్టి వాటి చారిత్రిక పరిణామం ఆ తత్త్వవేత్తల అందుబాటులోనికి రాలేదు. భావపరిణామం కూడ సత్యమేకదా! దానిఫలితమే శాస్త్రజ్ఞానము (science). ప్రజ్ఞవగైరాల ప్రత్యేకత, విశిష్టత, స్వేచ్ఛ, స్వతంత్రత వాటికున్నవి. అవి మనస్సునకు భిన్నంగా నుంటాయి. అవి మనస్సులోనికి ఏదోషమూ ప్రవేశించకుండా ప్రజ్ఞలేక బుద్ధి నిరంతరం కనిపెట్టగలదు. వాటికి దోషబీజాలు కూడ అవగతం కాగలవు. దోషబీజాలు అవగతంకాగానే వాటిని కాల్చివాసనలుకూడా లేకుండా చేయాలి. అప్పుడు ఉపచేతనా మనస్సు కూడా అహంకారానికి (సాధకునికి) పూర్తిగా స్వాధీనంలోనికి వచ్చును. ధ్యానసిద్ధికలుగుతుంది. ఆచరణ,దోషనివారణామార్గానుసరణ అహంకార శక్తి ప్రజ్ఞాప్రబోధక మూలంగా,సంకల్ప విశ్వాసముల బలంతోచేసికొనాలి. అప్పుడు ధ్యానము నూటికి నూరుపాళ్లు సిద్ధించి విజయము లభించగలదు. ఊహ నాగరకతకు మూలము. ఆలోచనావృద్ధికిమూలము. ప్రజ్ఞాపరిణామానికి మూలము. ఊహతోనే ధ్యానము ప్రారంభమగును. ఊహ లేనిదే ధ్యానము లేదు. ఏచిత్రాన్నైనా మనస్సులో ఊహించుకొని నిలుపుకోగలిగినప్పుడే ధ్యానము ప్రారంభమగును. ఊహతోనే సకల నిర్మాణ పనులు జరుగును. విజ్ఞులు, ప్రాజ్ఞులు ఊహలో ఆనందం పొందుతారు. అల్పులు, అధములు విషయాను రక్తులై ఆనందం పొందుతారు. ప్రాజ్ఞుల ఆనందం పవిత్రమైనది, శాశ్వతమైనది. విషయాను రక్తుల ఆనందం అల్పమైనది, అపవిత్రమైనది, అశాశ్వతమైనది.

మానవజ్ఞానం ఆదికాలంలో శ్రుతి, స్మృతిద్వారా ప్రసారం జరిగింది. లిపి ఏర్పడిన తర్వాత (లిపి ఏర్పడటం చారిత్రక పరిణామం) శిలాబద్ధము, ఆ తర్వాత

గ్రంథబద్ధము చేయబడినది. ఋషుల, ప్రవక్తల భావాలను అర్థంచేసికొనాలి. గ్రంథాలను పవిత్రంగా భావించి వాటి సారజ్ఞానాన్ని అర్థంచేసికొని ఉపయోగించుకొన్నట్లుగానే మనలో వెల్లువికే భావాలలో చెత్తవాటిని చెరిగివేసి (తొలగించి) మంచివాటిని అట్టిపెట్టుకోవాలి. ఒక్కోసారి క్రొత్తభావం మెరుపులా మనస్సులో మెరుస్తుంది. వెంటనే దానిని పుటబద్ధం చేసి విశ్లేషించి పరిశోధించి సత్యమున్నట్లయితే సత్యాన్ని బయటకులాగి సర్వజనోపయోగార్థం చేయాలి. శాస్త్రజ్ఞులందరు (scientists) ఇదే మాదిరిగ కృషిజరిపి ఎన్నోసత్యాలను మానవాళికి అందించి మానవజ్ఞానాన్ని అంచెలంచెలుగా పెంచారు. ఇంగ్లీషు జాతీయుడు న్యూటన్ శాస్త్రవేత్త ఎన్నోశతాబ్దాల క్రితం ఏపిల్‌పండు పతనం భూమిపైకే ఎందుకురావాలి అనే మెరుపులాంటి ఆలోచనపై విశేష పరిశోధనలు జరిపి భూమికి ఆకర్షణ శక్తి వున్నదనే మహత్తర సత్యాన్ని కనుగొన్నాడు. అన్నపు కుండపై మూకుడు ఆవిరిఫలితంగా ఎగిరి క్రిందపడినప్పుడు జేమ్స్‌వాట్ అనే ఆంగ్లేయుడు ఆవిరి యంత్రాలను కనిపెట్టటానికి కృషిచేసాడు. యంత్రయుగం ప్రారంభమయింది. ఈవిధంగా శాస్త్రజ్ఞానం మనసులో మెరుపులా మెరిసే ఊహను పరిశోధించి జరిపిన కృషిఫలితంగా అంచెలంచెలుగా వృద్ధిచెందుతూ వచ్చింది. క్రీస్తుపూర్వము గ్రీకుమేధావి తొట్టిలో స్నానం చేయునపుడు శరీరం పైకిలేపబడుతుందనే సత్యాన్ని కనుగొన్నాడు. మానవ నాగరకత విజ్ఞానం ఎన్నోసత్యాలను బయట పెట్టింది. సత్యము ఏ కోణం నుండి వచ్చినా ఏదిశనుండి వచ్చినా స్వీకరించాలి, అర్థంచేసికోవాలి. ఆచరించాలి. ఆలోచనలలోని మెరుపులను నిశిత వివేకంతో పరీక్షించి సత్యసారాన్ని బయటకు లాగుటయే అనాదినుండి నేటివరకు మహోన్నత యజ్ఞకార్యముగా భావించనగును. మనోధ్యానముతోనే శాస్త్రజ్ఞానం, సత్యప్రవచనం ప్రకటితమవుతోంది. శాస్త్రవేత్తలందరూ (Scientists) వారికి తెలియకుండానే ఒకరకమైన ధ్యానసముద్రం లో మునిగి సత్యదర్శనము చేసికొన్నవారే గదా! ధ్యానము కేవలం తాత్త్వికమైనదిగా ఎంచరాదు. నిత్య నిర్మాణ కార్యక్రమములోను, శాస్త్రపరిశోధనా కృషిలోను ఉపయోగపడే ప్రక్రియగా ఎంచనగును. ధ్యానమునకు అర్థము విస్తారము. ఈ దృక్కోణంలో చూస్తే సకల శాస్త్రజ్ఞులు (Scientists) సత్యారాధకులు, సత్యదార్శనికులు, తాత్త్వికచింతనాపరులు, నిత్యనైమిత్తిక కార్యకలాపాలలో మునిగితేలే శ్రామికులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, వ్యవసాయదారులు, విద్యార్థులు, బోధకులు ధ్యానాభ్యాసకులుగా పరిగణించబడతారు.

అనంత మైనజ్ఞానాన్ని ఆర్జించవచ్చును. మహానందం పొందవచ్చును. మనజ్ఞానానికి శాశ్వత కావాలంటే గురువు కావాలి. గురూపదేశం కావాలి. సద్గురువుల

ప్రభావం జీవిత పర్యంతముంటుంది. సద్గురువునెంచుకొనుటలోనే వివేకత కావాలి. బుద్ధుడు ఎందరోగురువులనాశ్రయించాడు. వారిబోధనలలో సత్యము కనుపించక వెనుదిరిగి వచ్చాడు. స్వవివేకాన్నాశ్రయించి ధ్యానము ద్వారా సత్యదర్శనము చేసికొని ప్రపంచానికి పరమసత్యం చాటిచెప్పి చరితార్థుడైనాడు. సత్యము, అహింస, సర్వమానవ సమానత్వం మొదలగు మహత్తర సత్యాలను, నీతులను ప్రవచించాడు. అందరికీ గురువులు లభ్యంకారు. కానపుడు స్వవివేకంపైన విశ్వాసం పెంచుకొని అధిక సంకల్పశక్తితో కృషిగావించిన సత్యదర్శనము చేసికోగలరు. విజయసిద్ధి పొందగలరు.

మంద నుండి విడిపోయిన లేగదూడ విలవిల లాడినట్లు, ఒడ్డున పడ్డచేప ఎగిరెగిరి కొట్టుకొన్నట్లు, చీకటిలోనుండి వెల్తురులోనికి రావటానికి జీవులు ఆరాటపడినట్లుగా మానవుడు అవిద్యనుండి విజ్ఞానంలోనికి రావటానికి సత్యదర్శనము పొందటానికి ఆరాటాన్ని చూపాలి. అరిషడ్వర్గాలను, హింసాదౌర్జన్యాలను విడనాడి, సంపద సౌభాగ్యాలకు, ఆడంబరాలకు, అధికారాలకు ఆకర్షితులు కాకుండా సంయమనంతో మనస్సును నిలువరించి దాని శక్తులను సత్యదర్శన సాధనకై వినియోగించుకొనే బాధ్యత మనిషి (అహంకారం)పై వున్నది. ధ్యానము ద్వారానే ఇది సాధ్యమగును.. మతాలు వేరైనా, భావాలు భేదించినా ధ్యానము ద్వారా ఆశయ సాధన (సత్యదర్శనము)సుసాధ్యమగును

ధ్యానము విద్యార్థులు చేయవచ్చునా అనే సందేహము రాకూడదు. విద్యార్థులు ధ్యానము చేయవచ్చును. తాత్త్విక ఆశయసాధన కోసంకాదు. మనస్సును మనం (అహం)చెప్పినట్లు విని మనస్వాధీనంలోకి తెచ్చుకోవటానికి విద్యార్థులు ధ్యానము చేయాలి. కేవలం అయిదు నిమిషాలు ధ్యానము ద్వారా విద్యార్థులు తమ జ్ఞాపక శక్తిని, విమర్శన, విశ్లేషణ, వివేచన, సృజనన శక్తులను పెంచుకోవీలగును. ధ్యానము మోక్షమార్గముకొరకు అని అనుకోరాదు. ఆమార్గము తలలు నెరిసిన తత్త్వవేత్తలకే. మోక్షమునగా అవిద్య, దుఃఖములనుండి విముక్తియని అర్థము. అంతేగాని శరీర త్యాగము కాదు. ధ్యానము అభ్యసించుటెట్లు ? ఈప్రశ్న అనాదిగా వచ్చుచున్నది. ధ్యానము అనేక సిద్ధులకు కారణ భూతము. ఎంత సిద్ధి లభించినా ధ్యానాన్ని నిత్యమూచేయాలి. స్వామివివేకానందుడు నిత్యము ధ్యానము చేసెడివాడు. ధ్యానముతోనే తన జ్ఞాపకశక్తిని , వివేక శక్తిని ఊహాతీతంగా పెంచుకోగల్గినాడు. వివేకానందుని అసమాన జ్ఞాపకము, వివేకము అనేక ప్రాక్పశ్చిమ గ్రంథాలయాధికారులను అబ్బురపరచినవి. పుస్తకాలను అతివేగంగా చదివి , చదివిన విషయాలను జ్ఞప్తిలోనుంచు

కొని అద్వితీయ శక్తిసంపన్నుడై వెలుగొందిన భారతీయ బిడ్డడు వివేకానందుడు. పుస్తకాలనుచదివే రీతివేరు. ఒక్కో పుస్తకాన్ని కొన్ని నిమిషాలలోనే చదివి ముగించేవాడు. ఈ శక్తి మహాద్భుతం. ఈ శక్తి ధ్యానము ద్వారానేవచ్చినదని విద్వాంసులభావం. 19వ శతాబ్దం చివరిలోని మహత్తర తత్త్వవేత్త వివేకానందస్వామి. అజరామర కీర్తిమంతుడు. భేదించినప్పటికిని అన్యమతస్థులను తత్త్వవేత్తలను ఆదరించి గౌరవించేవాడు. ఈవిశాల ఉదారస్వభావము వివేకానందుని ప్రత్యేకతలు. విశాల ఉదారస్వభావాలను ధ్యానము ద్వారా వృద్ధిచేసికోవీలగును.

గుంటూరు జిల్లా కూచిపూడిలో1896 లోజన్మించిన. కావూరి గోపయ్య పసులకాపరిగా 15సంత్సరాలుగడిపి అవిద్యలో మ్రగ్గిపోయి ఎంతోరహస్యంగా ప్రాథమిక విద్య 10సంవత్సరాలు అభ్యసించి తృప్తిచెందక సంస్కృత హిందీభాషలనభ్యసించటానికి ఉత్తర భారత దేశంలో 12సంత్సరాలు గడిపి ప్రతిరోజు నిష్ఠగా ధ్యానము, ప్రాణాయామము చేసి అనతి కాలంలోనే అనగా ఒక దశాబ్దంలోనే సంస్కృత హిందీభాషలలో వేదజ్ఞానము, దార్శనిక జ్ఞానము,వేదాంగజ్ఞానము పూర్ణముగా సంపాదించగలగుట కేవలం ధ్యానము, ప్రాణాయామాల సాధనమూలంగానే అనే తెలియనగును. శతాబ్దంలో కూడా నేర్వలేని జ్ఞానాన్ని దశాబ్దంలోనే సాధించగల శక్తి ధ్యానము ప్రాణాయామము ద్వారా పొంది, పండిత గోపదేవశాస్త్రిగా తిరిగి ఆంధ్రదేశమునకు వచ్చి స్వామిదయానంద సరస్వతి ఆర్యసమాజ సిద్ధాంతాలకు (సర్వమానవ సమానత్వం, ప్రకృతికూడా నిత్యము సత్యము అనే విషయము) జీవితాన్ని అంకితము చేసి అపారసేవలను అందించిన త్యాగమూర్తి, విశేష జ్ఞానమూర్తి, పండిత గోప దేవశాస్త్రి. నూరుసంవత్సరములు పూర్ణాయుష్కుడుగానుండి స్వచ్ఛంద మరణమును(భీష్ముని మాదిరిగా)తెచ్చుకొని శరీరాన్ని త్యజించి, జీవితాన్ని ధన్యము చేసికొన్న మహాపండితుడతను. ధ్యానము, ప్రాణాయామం నూరుసంవ్సరాలు నిండిన తర్వాతకూడ ప్రతిరోజూ చేస్తుండేవారు. వారు 1996 అక్టోబరు 21వ తేదీ విజయదశమి రోజున శరీర త్యాగము చేసి ముక్తుడైనారు. స్వామివివేకానంద, పండితగోప దేవశాస్త్రి ధ్యాననిష్ణాతులు - ధ్యానము యొక్క ప్రయోజనాలు వారిజీవితాలు తెలియజేయును.

ధ్యానము అభ్యసించుటెట్లు? పూర్ణధ్యాన స్థితిలో ఇంద్రియాలు ఏవీ పనిచేయవు. కళ్లు తెరచివుంచినా చూడజాలవు. చెవులు పనిచేయవు. స్పర్శ వాసనలుండవు. ఇంద్రియాల నుండి మనస్సుపూర్తి స్వేచ్ఛను అనుభవించే స్థితిగా

ధ్యానము ఋషులు భిన్నరీతులలో ధ్యానాభ్యాసం చేసేవారు. ధ్యానములో మనస్సులోనికి ఇంద్రియజ్ఞానము రాదు. మనస్సులను బట్టి ధ్యానపద్ధతులు మారుతూవుంటాయి.

తటాకజలములో ఒక గడ్డ విసిరిన అలలు ఏర్పడి వలయాకారముగా విస్తరించి అంచులను తాకుము. అలలు పరంపరగా బయలుదేరును. కొంతసేపటకి అలలు ఆగి పోయి జలము ఉపరితల భాగము నిశ్చలస్థితకి చేరుకొనును. అలాగే మనస్సులో భావాలు, ఆలోచనలు తామరతంపరగా వచ్చిపోతూ యుండును. మొదట్లో అధికముగా వచ్చును. మనస్సును బంధించటానికని దానిని ఇష్టము వచ్చినట్లు సంచరించే స్వేచ్ఛనివ్వాలి. కొంచెము సేపటిలో మనస్సులో ఆలోచనల వెల్లువ తగ్గిపోగలదు. వెల్లువ తగ్గినప్పుడు కావలసిన ఆలోచనను పట్టుకొని బయటకు పోనీయకుండా దానినే ఉంచుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఇతర ఆలోచనలు కూడవచ్చును. వచ్చిన వాటిని బయటకు పంపివేయ్యాలి. ఒక్క ఆలోచనతోనే కుస్తీపట్టుతూవుండాలి. కొన్ని నెలల అభ్యాసంలో ఆలోచన ఒక్కటే మనస్సులో మిగిలి పోగలదు. ధ్యానసిద్ధికి మార్గము సుగమ మవుతుంది. ఒక్క ఆలోచనను కొంతసేపైనా అట్టిపెట్టికోగలిగితే ఒక్క నిమిషమైనా దానిని ధారణ అనవచ్చును. కాలమును పెంచుతూ ధారణ 30 నిమిషాల వరకు చేయగల్గితే ధారణ ధ్యానముగా మారుతుంది. ఇందులో సాధకబాధకాలు చాలా గలవు. ప్రతినిమిషం ఏదోఒక ఆలోచన వస్తూనే ఉంటుంది. ఆలోచనలను రానీయ కుండా నిరోధించాలి. ఆలోచన ప్రవేశముతో ధారణ మొదటకు వస్తుంది. ఇలా నెలలు, సంవత్సరాలు అభ్యాసము చేస్తూ పోతే మనస్సు స్వాధీనములోనికి రావచ్చును. ఒకే ఆలోచనతో ఉంటుంది. ఆస్థితి 30 నిమిషాల వరకు ఉంటే ధ్యానమగును.

ధ్యానము ఉదయం 4 గంటల సమయంలోను సాయంత్రం 5-7 గంటల మధ్యకాలంలోను చేయవచ్చును.

ధ్యానికి ఎవరిపై ద్వేషము, ఈర్ష్య, జుగుప్సలుండవు. క్రూరులపై కూడ ఉండవు. అనంతమైన కరుణతో క్రూరులను సైతం మార్చినట్లుచరిత్రలో ఎందరో మహానుభావుల జీవితాలు ప్రసిద్ధి పొందినవి. ధ్యానసమయములోగాని మామూలు సమయాల్లోగాని విషయ లాలస మనస్సులో ప్రవేశించితే దానిని తక్షణమే నివారించు కోవాలి. ఆలస్యం, అశ్రద్ధలు చాలా అనర్థాలకు దారి తీయగలవు. ధ్యానము సిద్ధించదు. ధ్యానము వలన కిరాతకులు కారుణ్య మూర్తులు గాను కవిశేఖరులు గాను మారిన ఘటనలు పెక్కులు గలవు.

ధ్యానము జ్ఞానసంభూతము. నిత్యాభ్యాసము నిత్య జ్ఞానాభివృద్ధి కారకమవుతుంది. అధిక సంకల్పబలంతో నిత్యమూ ధ్యానము చేస్తుండాలి. కొంతకాలము గడచిన పిమ్మట ధ్యానికి తెలియకుండానే అతనిలో వివిధ శక్తులు ఆవరించును. అవి వచ్చి చేరిన స్పృహకూడ ధ్యానికి కలుగదు. ధ్యాని తలపెట్టి ప్రారంభించిన కార్యములు నిర్విఘ్నంగా నెరవేరగలవు.

బహుళత్వము నుండి ఏకత్వములోనికి, వైరుధ్యాల నుండి సామరస్యంలోనికి, భిన్నత్వంనుండి సారూప్యంలోనికి మార్గము ధ్యానము ద్వారా తేలిక అగును. నిరాశ నుండి విశ్వాసంలోనికి, అల్పత్వమునుండి విశాల తత్త్వంలోనికి మనుష్యులను ధ్యానము మార్చగలదు. ఇంతమహత్తరమైన ధ్యానసందేశమును మన పూర్వఋషులు ప్రపంచానికిచ్చి ధన్యులైనారు. ఇది మనకు గర్వకారణం.

ధ్యానము భోగవిషయలాలసను పోగొట్టును. జ్ఞాన తృష్ణను పెంచును. ధ్యానము సాధకుని పరిశుద్ధుని చేయును. పరిశుద్ధత కల్గిన తర్వాత దానిని చెడగొట్టటానికి నీచులు, క్రూరులు ఎంత ప్రయత్నించినా వారికి భంగపాటు తప్పదు. చరిత్రలో బుద్ధుడు జీసస్ క్రీస్తు మొదలగు ఋషుల జీవితాలు ఈ ఆటుపోట్లకు నిలబడి మహత్తర తేజస్సును శాశ్వత కీర్తిని పొందియున్నవి. వారిజీవితాలు మానవాళికి ఆదర్శ ప్రాయములు అనుసరణీయములు.

మనస్సు తన, ఇష్టము వచ్చినట్లు చరించును. కొంతమంది చిన్నపిల్లలు విపరీతమైన అల్లరి చేస్తారు. మనస్సు అంతకంటె ఎక్కువ అల్లరిగాచరించుతుంది. అల్లరి పిల్లలను అదుపులో పెట్టటానికి వాళ్లను మంచాలకు, కిటికీలకు త్రాళ్లతో కట్టివేసే తల్లులు చాలామందియున్నారు. మనస్సులను కట్టివేయవచ్చు అనుకుంటారో ఏమోకాని తిరగటానికి వీలులేకుండా చేయగల్గుతారు. అల్లరి పిల్లల మనస్సులను అర్థం చేసికోవటం చాలా కష్టము. బంధన వలన మనస్సు అణచబడి బంధనలనుండి స్వేచ్ఛలభించగానే మరీపెద్ద ఎత్తున అల్లరి ప్రారంభించుతుంది. ఈకనీస సత్యాలను తల్లులు చూడలేక పోతున్నారు. చాలామంది తల్లులు అల్లరి పిల్లలను విపరీతంగా భయపెట్టిగాని కొట్టిగాని ఇంకా అనేక రీతుల హింసించిగాని అదుపులో పెట్టటానికి ప్రయత్నించి పిల్లల మనస్సులను విషపూరితం చేస్తున్నారు, నిర్బంధాలకు ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల్లోకి పిల్లల మనస్సులు పరుగెత్తుకొని వెళ్లితగు ఆలోచనలు చేస్తూవుంటాయి. ఈసందర్భంలో ప్రపంచంలో మానసిక తత్త్వవేత్తలలో అగ్రగణ్యుడు స్విస్ జాతీయుడు యూదుడు డాక్టరు సిగ్మండ్ ఫ్రూడ్ వ్యాఖ్యలు జ్ఞాన భరితాలు. పిల్లల మనస్సులను

అణచిపెట్టటం తప్పుఅని, అణచివేత తర్వాత కాలంలో బ్రద్దలుకొట్టుకొని బయటకు మరీ ఉద్ధృతంగా వచ్చునని చెప్పారు. ఈ పిల్లల మనస్సులో కలిగే ఆలోచనలకు అణచివేత మందుకాదు. అణచివేయటం వలన కీడు ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

దేనినైనా జయించవచ్చును. కాని మనస్సును జయించుట కష్టతరము. అసాధ్యము మాత్రము కాదు. ధ్యానమార్గము మనోజయానికి మంచిమార్గముగా భాసించుతోంది. ఈసత్యదర్శనము చేసికొని మానవ కళ్యాణమునెంచుకొనే మార్గము ఉత్తమోత్తమము. అట్టి పురుషులు లక్ష్యసిద్ధిపొంది ధన్యజీవులుకాగలరు.

మతము ఆత్మజ్ఞాన ఫలితమని ఈశ్వరవాదులభావం. సమాజంలో సంభవించే ఘర్షణల,పరిణామాల పర్యవసానంగా నూతన వ్యవస్థను స్థాపించటానికి ఉద్భవించేదని సామాజిక శాస్త్రజ్ఞుల (Socialogists) భావం. ఎవరి భావం ఎలావున్నా ప్రతిమతానికి మూలాధారం ధ్యానమేనని యోగుల భావం.

ప్రతి వ్యక్తికి ప్రత్యేకత, విశిష్టత వేరుగానుంటుంది. ఊహాశక్తి భిన్న స్థాయిలలో అందరిలోనూయుంటుంది. మతప్రవక్తలు, కవి పుంగవులు శాస్త్రజ్ఞుల నుండి సామాన్యుని వరకు ఊహాశక్తి భిన్న స్థాయిలలో భిన్నమార్గాలలో చరించుతూ ఉంటుంది. కాని అందరూ కలిసి ఒక కేంద్రంలో కలిసికొంటారు. ఆకేంద్రమే ధ్యానము.

ధ్యానాభ్యాసంలో అవిద్య, అరాజకత్వము, చంచలత్వము, అసూయ, పగ, ద్వేషము, కోపము, ఆవేశము మెదలగు దుర్గుణాలకు తావివ్వరాదు. ఆదుర్గుణాలు ధ్యానాన్ని దెబ్బతీయగలవు. బాహ్యాభ్యంతర పరిశుద్ధత, స్థిరధ్యేయత, దృఢసంకల్పము, నిరంతరభ్యాసము ధ్యానమునకు అవసరం. ఎన్ని అవరోధాలు, ఆపదలు వచ్చినా తట్టుకొని దీక్షతో ధ్యానము నిర్వర్తించాలి. ఓర్పు, సాహసము , విశ్వాసంపెంచుకోవాలి అతీత శక్తులు ఆవరించేటప్పుడు వాటివ్యామోహంలో పడికొట్టుకొని పోరాదు. ఇక్కడ వివేకం అవసరం.

మానవునిలోని సకలశక్తులకు మూలకారకము అహంకారము **(self)**. ఇది సత్యము, శాస్త్రసమ్మతము **(Science)**. దీనిని తెలిసికొనుటయే సత్యాదర్శనము.

విశ్వంలో భిన్నత్వమున్నా, భిన్నత్వం వెనుక ఏకత్వం దాగియున్నదనుట సత్యము. తూర్పుపడమరలు భ్రమలు. అవి భూవాసులకు దిక్సూచికలు. తూర్పు

పడమరలు బిన్నములు, వ్యతిరేకములు. కాని అవి ప్రతిబిందువు వద్ద కలియుచున్నవి. అలాగే భిన్నత్వము ఏకత్వము ప్రతి పదార్థములోను (Electrons and Protons), వస్తువులోను, జీవిలోను కలిసియున్నవనుట సత్యము. ఈ సత్యజ్ఞానమే బ్రహ్మజ్ఞానమని మనపూర్వఋషులలో కొందరి భావము.

ధ్యానము యొక్క లక్ష్యము సమాధి స్థితిని చేరుకొనుట. సమాధి అనగా కైవల్యమని, ముక్తిఅని, మోక్షమని సామాన్యభావం. దేహత్యాగమని కూడ భావం కలదు. దేహత్యాగం చేసినందువలన వ్యక్తి ప్రయోజనమా లేక సామాజిక ప్రయెజనమా అనిశంక. సామాజికప్రయోజనం ఎలా అవుతుందనేది ఒక ప్రశ్న. వ్యక్తి ప్రయోజనమైతే ఈలోకంలో ఒనకూడదు. ఎందుకంటే సకల ప్రయోజనాలు దేహంతోనే ముడిపడి ఉన్నవి గనుక. సమాధి స్థితిని చేరుకొనుట మోక్షమని, అన్నిబంధాలనుండి ముక్తియని భావం. కాని దేహమును త్యాగము చేయుటలో మోక్షము సిద్ధించదు. బంధ విముక్తి పొందినపుడు సత్యదర్శనము పొందగలరని యోగము చెపుతోంది. సత్యదర్శనమే జ్ఞానము.

ధ్యానములో వలె సత్యములో అస్పష్టతయుండదు. ద్వంద్వముండదు. కొన్ని సందర్భాలలో స్థూలంగాను, కొన్నిసందర్భాలలో సూక్ష్మంగాను మరికొన్ని సందర్భాలలో సున్నితంగాను యుండును. సత్యము స్పటిక మణిలాగ యథార్థాలను ఉన్నవి ఉన్నట్లు ప్రతిబింబించగలదు. సత్యమునర్థము చేసికోవటానికి ముందుగా మనస్సునుండి సకల కల్మషాలను తుడిచివేసికోవాలి. అప్పుడు సత్యము స్పష్టముగా కనుపించుతుంది. ఏకాగ్ర చింతనతో మనస్సును ఒక బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించాలి. ఆబిందువు ఏదైనా కావచ్చును. శాస్త్రసమస్య, తాత్త్విక సమస్య, సామాజిక సమస్య ఏదైనా కావచ్చును. మనస్సును కేంద్రీకరించగల్గిన సత్యదర్శనము పొందవీలగును. జీవితంలో సత్యదర్శనము క్రొత్తమలుపులు తీసికొనిరాగలదు. ఈవిధానం ఆచరణ యోగ్యత (Practicality) ఆదరణ అర్హత కల్గియుండును. సత్యము భగవత్ స్వరూపమని కొందరి భావం. సత్యమే భగవంతుడని మరి కొందరి భావం. భావార్థాలు ఎలావున్నా సత్యదర్శనము సదావాంఛనీయము. అభిలషణీయము. ఇది నాభావం.

సత్యమును ప్రేమించుట అవసరం. ప్రేమ ఇక్కడ ద్వంద్వ కార్యనిర్వహణగా వించును. ప్రేమమనిషి యొక్క నైతిక శక్తిని పెంచగలదు. అందులో సత్యమునే ప్రేమించుటయంటే ఆనైతిక శక్తిని మరింత ప్రేమించటమవుతుంది. ఒకగుండుతో రెండుపిట్టలు పడగొట్టినట్లు. ప్రేమించినవ్యక్తి తనసకల శక్తియుక్తులనుపయోగించి ప్రేమపాత్రమైన సత్యమును సాధించవీలగును. సత్యదర్శనము మహత్తర కార్యము.

మానవుడు విశ్వంలో భాగము. మానవ ఆకృతిలోనున్నా మనం అంతా విశ్వంలో భాగస్తులమే. సమాజంలో దుష్ట శిష్టపరిణామాలు మన మీద ప్రభావం చూపుతాయి. ఒకప్పుడు దుఃఖాల్లోను బాధలలోను నలిగిపోతాము. ఒకప్పుడు సుఖాలలో మునిగి మనం మనమే మరచిపోయే సంకటస్థితికి దిగజారుతాము. సత్యాన్నిత్యజించి భత్యం కోసం నేటి సమాజం వెంపర్లాడుతోంది. ఇది భృత్యుల మార్గం. ఇది కడుంగడు శోచనీయము. ప్రతిచిన్న విషయానికిఅందరూ నేడు ఆర్థికాన్ని ముడి వేస్తున్నారు. సమాజగమనమెటు సాగుతున్నదో తేలికగా గమనించవచ్చును. ఈనేపథ్యంలో సత్యదర్శనం కోసం శ్రమించి కృషిచేయుట అత్యవసరం అవుతోంది. ఇదే యీనాటి కర్తవ్యం. చీకటిలో నుండి వెలుగు కోసంతపించటం సామాన్యం. విలపించటం అవివేకం. అలాగే సత్యాన్ని, సత్యదర్శనం కోసంతపించటం సామాన్యం. దర్శనం జరుగలేదని విలపించటం అవివేకం. ధ్యానమనే అగ్గిపుల్ల వెలిగించి సత్యదర్శనం గావించుకోవటం వివేకం. సత్యదర్శనం నిర్భయంగా సాగాలి. భయం అనేక రూపాలు.

భోగంలో రోగం భయం

ధనికి దొంగ భయం

శాంతికి హింస భయం

వృద్ధునికి మృత్యు భయం

న్యాయంలో దుర్నయం భయం

జీవితం భయ గర్భితం

భయములేనిది త్యాగము ఒక్కటే

త్యాగికి నిర్భయం

ఇదే సత్యము. దీనిని దర్శించటము సత్యదర్శనమవుతుంది.

త్యాగులను చూచి మనం నేర్చుకోవలసినది చాలాయున్నది. ఎందుకంటే త్యాగంలో నిర్భయత్వమున్నది గనుక. ధ్యానము ద్వారా త్యాగమును అర్థం చేసికో వీలగును.

విశ్వం సత్యం, నిత్యం. గతి సత్యం, నిత్యం. గతిలో పరిణామక్రమం సత్యం, నిత్యం. వీటిని దర్శించలేక పోవటం, అర్థంచేసికోలేక పోవటం అవివేకం. సత్యంలోనే అనంత శక్తిని చూడగలగాలి. సత్యానికి జనన మరణాలు లేవు. సుఖదుఃఖములు,

శీతోష్ణములు, యౌవన వృద్ధాప్యాలు వగైరా ద్వంద్వాలు లేవు. సత్యములో ఏకత్వం నిత్యం చూడగలగాలి. సత్యము కాలా తీతమైనది. కాలానికి ముందువున్నది మధ్యలోయున్నది కాలాంతములో కూడాయుంటుంది. ఆకాశము మాదిరిగా శాశ్వతమైనది.

. ప్రస్తుత శాస్త్రసాంకేతిక ప్రగతి విపరీతమైన సంపదను ఉత్పత్తి చేస్తున్నందున మనస్సులో కూడ తత్ఫలితంగా విపరీతమైన కోరికలు ఆశలు పెరిగి నూతన పరిణామాలు సంభవించే నేపథ్యంలో మనస్సును అదుపులో పెట్టి వీటన్నింటిని నియంత్రించగల స్థితిలోనికి కొనిరావటానికి క్రొత్తపరికరాన్ని సృష్టిచేయుగల శాస్త్రజ్ఞానము కొరకు మానవులందరు ఎదురు చూస్తున్నారు. అటువంటిది కనుచూపు మేరలోనున్నట్లు లేదు. వీటన్నివంటిని సుసాధ్యము చేయగలది ఒక్కటే. అదే ధ్యానము. అని పండితులు తేల్చిచెప్పినారు.

ధ్యానము ద్వారా జ్ఞానసముపార్జనత్వం చేసికొనవచ్చును. జ్ఞాపక, సృజన, ఊహాశక్తులను పెంచుకొనవచ్చును. అ విద్య తెచ్చే మబ్బు తెరలను చెదరగొట్టి ధ్యానము సత్యదర్శనమును సిద్ధింపజేస్తుంది. చీకటిని తొలగించి జ్ఞానతేజస్సును కలిగించుతుంది.

8. సమాధి : ఇది యోగలోని చివరి అంగము. ఈ సమాధి కూడ కొన్ని దశలు కలదిగా వర్ణించబడినది. ధ్యాన స్థితిలోనున్న చివరి ఆలోచన చిత్ర రూపము కోల్పోయి జ్ఞానము మాత్రమే భాసించుట సమాధి అనబడును. ధ్యానములో చిత్రముతోపాటు జ్ఞానము ఉంటుంది. సమాధిలో జ్ఞానము మాత్రమే ఉంటుంది. సమాధి స్థితి ఉన్నత దశకు చేరినప్పుడు జ్ఞానము కూడ శూన్యమగును. మనః ఫలకములో చిత్రముండదు, భావముండదు. దీనిని అసంప్రజ్ఞాత సమాధియని లేక సమాధిలో చివరి దశ అని ఋషులు వర్ణించారు. ఈ దశలో సాధకుడు పూర్ణయోగిగా మారి సంపూర్ణజ్ఞాన సిద్ధిని పొందుతాడు. సమాధి యొక్క ప్రయోజనమిదియే

విశ్వాసము

ప్రతిమనిషికి విశ్వాసముంటుంది. మనందరికీవిషయం తెలియును. విశ్వాసం అంటే ఏమిటి? ఇది ఎలా ఆవిర్భవించి పరిణమించుతుంది? ఈ విషయాలు మానవ ప్రజ్ఞకు పరీక్షలుగా మారినవి.

విశ్వాసము కాలబద్ధ మైనది. అనగా అనాద నుండి లేదని భావము. అహంకారము ఆవిర్భవించి పరిణామము చెందినది. కాలగతిలో దానినుండి సంకల్పశక్తి (Will - Power) ఆవిర్భవించినట్లు తెలియుచున్నది. కొంత కాలం తర్వాత స్వశక్తి నుండి విశ్వాసం ఏర్పడి పరిణమించినది. విశ్వాసము కూడ ఒక సూక్ష్మశక్తి అభౌతికము. దీనికి ఆకారము లేదు. పరిమితిలేదు. కాని మానవునికి మాత్రమే పరిమితము. మానవుని యొక్క గుత్తశక్తి. మరేజీవికి ఇదిలేదు. స్వశక్తి (అహంకారము - Self) యొక్క చైతన్యమే విశ్వాసానికి ప్రధానభూమిక. తనను తాను తెలిసికొనుటను స్వచైతన్యము (Self-Consciousness) అంటారు. ఈ స్వచైతన్యము ద్వారా స్వశక్తిని తెలిసికోవచ్చును. విశ్వాసము ఈ స్వశక్తి పనులలో నుపయోగపడును. రాబోవు ఫలితాన్ని ముందుగా అంచనా వేసికొని దాన్ని సాధించటా నికి కావలసిన కృషిని ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా ఆపకుండా సాగించటానికి విశ్వాసం తోడ్పడుతుంది. విశ్వాసం లేకపోతే ఏచిన్న అడ్డంకి ఎదురైనా పని ఆగిపోతుంది. ఎన్ని కష్టాలు, ఇబ్బందులు, ఘోరమైన ప్రమాదాలు సంభవించినా కృషిలో బ్రేకులు (అవాంతరాలు) లేకుండా సాగించటానికి, చివరకి విజయాన్ని సిద్ధింపజేసికోవటానికి విశ్వాసం యొక్క పాత్ర అమోఘం. ఈవిశ్వాసం దైవవరం గాని, ఆత్మలక్షణంగాని అనుకొంటే అజ్ఞానంలోనికి వెళ్లినట్లే. మానవ జ్ఞానం మనకు తెలియజేసేది ప్రతి చిన్నవిషయాన్ని అన్ని కోణాల్లోను పరిశీలన, పరిశోధన చేసి పుట్టుపూర్వోత్తరాలు తెలిసికోవటానికి ప్రజ్ఞయొక్క విశ్లేషణా శక్తిని ఉపయోగించ మని, ఈ అంచనాలపైనే విశ్వాసం పనిచేస్తుంది. - ఒక వ్యక్తి ఏనిర్మాణము చేసినా, కవికావ్యాన్ని సృష్టించినా కళాకారుడు తన కళాభివృద్ధిలో లేక సాధనలో చేసే కృషిని గురించి ముందుగానే అంచనా వేసికొని ప్రారంభించినపుడు విశ్వాసం తన పనిని ప్రారంభించుతుంది.

ఏపని తలపెట్టినా సాధ్యాసాధ్యాలగురించి మనిషి ముందుగా ఆలోచించు తాడు. విశ్వాసం తోడుగా నుంటుంది. పని చేసేది మనిషి (అహంకారము - Self).

మనిషికి భౌతిక రూపురేఖలు గలవు. అహంకారము అభౌతికము. ప్రతిమనిషిలోను ఇమిడియున్న స్వచైతన్యం గల శక్తి. ఈ మనశ్శక్తుల సమ్మేళన సంయోగము ఈ ప్రజ్ఞ మనస్సునుండి ఈ ప్రజ్ఞ ప్రత్యేకతను, స్వతంత్రతను, స్వేచ్ఛను కల్గియుంటుంది. దాని అంచనాల వలన విశ్వాసం మనిషి చేసే కృషిలో తోడు అవుతుంది.

విశ్వాసంపై యివ్వబడిన వివరణ శాస్త్ర (Science) బద్ధమైనది. ఈవిశ్వాసం అనేక విధములుగానుంటుంది. ముఖ్యమైనవి రెండు విధములు. ఒకటి స్వశక్తిపై విశ్వాసం. రెండవది పరశక్తిపై విశ్వాసం. మన సమాజంలో కృషిసాగుతూయున్నప్పుడు, అది అందరికి సంబంధించినది అయినపుడు, దాని విజయంపై అంచనాలతో మనం కూడ పనిచేసేటప్పుడు పరశక్తిపై (ఇతరుల శక్తిపై లేక సమష్టి శక్తిపై) విశ్వాసంతో పనిచేస్తాము. ఈపని సమాజానికి సంబంధం లేకుండా వ్యక్తి సంబంధమైనప్పుడు స్వశక్తిపై విశ్వాసముంటే విజయం సాధించినా సాధించలేకపోయినా పని సాగుతుంది.

స్వశక్తిపై విశ్వాసం జ్ఞానంతో కూడినదైతే మరింత శక్తిని ప్రసాదించుతుంది. మూర్ఖంగా విశ్వాసాన్ని పెంచుకొంటే అది వికటించవచ్చును విశ్వాసానికి విజ్ఞతతోడుగా నుంటే అది ఫలించవచ్చును. విశ్వాసానికి విజ్ఞతతోడుగానుండాలి. మూర్ఖతకాదు. అప్పుడు విశ్వాసం తన పని అది చేసికొని పోగలదు.

విశ్వాసం ప్రతిమనిషికీ అవసరం. అన్ని పనుల్లోను సహాయపడుతుంది. విశ్వాసాన్ని చెడుపనులకు, హింసాచర్యలకుపయోగించరాదు. హిట్లర్ లాగ చరిత్ర హీనులవుతారు. విశ్వాసాన్ని మంచిపనులకుపయోగించాలి. అబ్రహాంలింకన్, గాంధిల్లాగ చరిత్ర ప్రసిద్ధులు కాగలరు.

విశ్వాసం అభౌతికం. ఇది పదార్థము కాదు. సూక్ష్మశక్తి. దీనిని మూర్ఖంగా అంటే విజ్ఞత గాని వివేకముగాని లేకుండా వినియోగించితే దుష్టఫలితాలకు కారణ మవుతుంది. సంకల్పముతోనే పనిప్రారంభించిన తర్వాత సంకల్పానికి తోడుగా విశ్వాసముంటుంది. విజయాన్ని తెస్తుంది.

అన్ని విజయాలకు విశ్వాసమే కారణమను కోరాదు. విశ్లేషణతో వాటిని తగుఅంచనా వేస్తే విజయానికి కారణము బోధపడగలదు. విశ్వాసంతో నాగరకత ప్రారంభమయినది. విశ్వాసంతో విజ్ఞానం వృద్ధి చెందుతుంది. విశ్వాసానికి అంచులు లేవు. అంతము లేదు. ఈ మహాశక్తిని ప్రతివ్యక్తి మంచిపనులకు ఉపయోగించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

కొన్ని పనులు చాలా కష్టమైనవిగానుండును. ఎన్నో కోణముల నుండి అనుకూలములు కూడినపుడు ఎంతకష్టమైనా ఎంతకాలము పట్టినా ఆపని నెరవేరగలదు. కృషివిజయానికి అహంకార శక్తిముఖ్యసాధనము. దానికి సంకల్పము సహాయకారిగానుంటుంది. ఈ పనులన్నింటిలో ప్రతి మనిషి తన సమర్థత (స్వశక్తి) పైవిశ్వాసము కనపరుచుతాడు. విశ్వాసము కుంఠితము కాకూడదు, కలుషితము కాకూడదు. సుస్థిరముగా నుండాలి. అప్పుడు కార్యములు సిద్ధించగలవు. అనుకొని చేసిన పనులు నెరవేరగలవు. విశ్వాసంలో అస్థిరత్వము సడలింపులు రానివ్వకూడదు. అప్పుడే విజయాన్ని సిద్ధింపచేయగలదు.

పరశక్తిపై విశ్వాసము భిన్నములుగానుండును. దైవముపై విశ్వాసమున్నవారు ఒక విధము. పెద్దల మాటలపై విశ్వాసమున్నవారు మరొక విధము. శాస్త్రజ్ఞానంపై విశ్వాసమున్నవారు వేరొక విధము. ఆచారాలపై విశ్వాసమున్నవారు ఒక విధము. ప్రభుత్వముపై విశ్వాసముంచి, పై ఆఫీసర్లపై విశ్వాసముంచే ఉద్యోగులు ఒక విధము. ఏ సందర్భంలోనైనా విశ్వాసాన్ని సడలనీయరాదు, ధర్మమార్గాన్ని వదలిపెట్టరాదు. అనగా కీడు, హాని, చిక్కులు కల్గించే పనులకు ఉపక్రమించరాదు. అన్ని పనులలోను విశ్వాసము కనుపించుతుంది. అప్పుడే విశ్వాసము తనపాత్రను సమర్థవంతముగా పూర్తి చేయగలదు. విశ్వాసము అనంతమైన శక్తి కలిగియుంటుంది. విశేషమైన శ్వాసక్రియాశక్తి విశ్వాసము అను పదములోనున్నట్లుగా కనుపించుతుంది. విశ్వాసమును పవిత్రంగా నెంచాలి. విశ్వాసానికి బలహీనతలను రానీయకూడదు. దానిని చెక్కుచెదరనీయరాదు. అచంచలముగా నిలబెట్టుకోవాలి. విశ్వాసము పుణ్యశీలురను కాపాడును. పాపులను మార్చును. నిర్భయత్వాన్ని చేకూర్చును. బహుళ ప్రయోజనకారి ఈ విశ్వాసము. యోగ వలన విశ్వాసము బలిష్ఠమగును. స్వశక్తిని పెంచుకొనుటవలన విశ్వాసము కూడ పెరుగును. ఈ సత్యదర్శనము వాంఛనీయము, అవసరము.

పరీక్షలు - పోటీలు.

విద్యార్థులకు పరీక్షలు గొప్పపోటీలుగా మారుతున్నవి. ఈపోటీలలో లక్షలాది విద్యార్థులు ఎంతో శ్రమచేస్తున్నారు. సరియైన పద్ధతులననుసరించని కారణాన ఎక్కువ మంది శ్రమ నిరుపయోగమవుతోంది. పరీక్షలలో నెగ్గే శాతం విద్యార్థులలో తక్కువే. ప్రథమ శ్రేణిలోనెగ్గే శాతం మరీతక్కువే. పోటీలలో ప్రథములుగా రావాలంటే ఎన్నో ఉత్తమ పద్ధతులననుసరించి దృఢసంకల్పముతో నిశిత వివేకంతో నిరంతర కృషి చేయాల్సి ఉంటుంది. అతికొద్దిలో, ఒకమార్కులో ప్రథమ స్థానం తప్పిపోయే సందర్భాలు వుంటాయి. వాటికి కారణాలు వెదకకుండానే అవగతం అవుతాయి. మరోప్రయత్నానికి ఆ అనుభవం ఉపయోగపడుతుంది. కాని జరిగిపోయిన నష్టాన్ని పూడ్చలేదుగదా!

పరీక్షలకు తయారు కావటం రెండురకాలు. ఒకటి భౌతికం, రెండు మానసికం. (MentalPreparations) మానసిక సంసిద్ధతలు, భౌతిక సంసిద్ధతలు (Physical Preparations).

శరీరాన్ని మంచి ఆరోగ్యంగాను, దృఢంగానుచేసికొనే పద్ధతులు చాలా గలవు. వీటిలో ముఖ్యమైన వాటి వివరణ ఇస్తాను.

1. ఆహారము : ప్రకృతి ప్రసాదము ఆహారము. పంచభూత సమన్వయ మీయాహారం. ఆహారాన్ని ఋషులు 3 విధాలుగా భాగించారు. ప్రకృతి లక్షణాలను కూడ 3 విధాలుగా వర్ణించారు. అవే సాత్త్వికం, రాజసం, తామసం.

సాత్త్వికాహారం : ఈ ఆహారం సాత్త్విక లక్షణాలు కలుగజేయగలదు. తేలికగా జీర్ణమగును. విటమినులు, లవణములు,ధాతువులు గలది. ఉద్రేకం, ఆవేశం, కోపం తెప్పించదు. నిస్తబ్దత తీసికొనిరాదు. ప్రశాంతత, స్థిరత కల్గి యుంటుంది. శరీరములో రుగ్మతలు కలుగజేయదు. ఆరోగ్యాన్ని భద్రంగానుంచుతుంది. శరీర భేదాలను బట్టి ఆహారము మార్చాలి. ఒకే ఆహారం అన్ని శరీరాలకు పనికిరాదు.

సంపూర్ణ సమగ్రమైన సాత్త్వికాహారం- వివరాలు

1. పాలు : ఆవుపాలు మంచిది. డి విటమినుగలది, దొరకనపుడు గేదెపాలు తీసికోవటం అవసరం. గేదెపాలుకూడ దొరకక పోతే పాట్లాల పాలు తీసికోవచ్చును. గత్యంతరం లేనప్పుడు చేయగల్గిందదే గదా! రోజుకు అరలీటరు పాలు అవసరం.

పాలను బాగా కాచి చల్లార్చి తీసికోవాలి. తేనెకలిపి తీసికొనవచ్చును. తేనె దొరకక పోతే పంచదార లేక హార్లిక్సు, బోరన్ వీటా వగైరా తీసికొనవచ్చును.

2. అన్నము: మనం అందరము బియ్యం వండుకొని తింటాము.గోధుమలతో చపాతీలు చేసికొని తినే అలవాటు చాలా కొద్దిమందికి కలదు. పాలిష్ చేయకుండా పట్టుపట్టకుండా వున్న ముడిబియ్యాన్ని గంటసేపు నీళ్లలో నానబెట్టి, తర్వాత ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండుకోవాలి. ఈ అన్నములో 'బి' విటమిను వుంటుంది. గంజిపోదు కాబట్టి సారమంతా అన్నంలోనే యుంటుంది. గోధుమలు పిండి బట్టించి జల్లించకుండా చపాతీలుగా చేసికొని ఫుల్కాలుగాని, నిప్పుల మీదగాని కాల్చి తింటే శ్రేష్ఠము

3. కూరగాయలు : అన్ని కూరగాయలు వాడటం మంచిది. ఆకుకూరలు ప్రతిరోజు వాడాలి. బీరకాయలలో బి విటమిను కలదు. డాక్టర్లకు కూడా అంతుపట్టని 'బి' శక్తి బీరకాయలలో కలదు. ముఖ్యంగా కారట్లు, రామములగ, ములగ వగైరా కూరగాయలు వాడాలి. వేపుడు వేయించితే కొన్ని విటమినులు ధ్వంసం అవుతాయి. అందుచేత నీళ్లల్లో ఉడక బెట్టుకొని రుచికోసం తిరగవోతలో కూరలను తయారుచేసికొని తగినమోతాదులోనే తీసికోవాలి. అంతేగాని వేపుడు వేయించరాదు. వేపుడు విటమిన్లను నశింపజేయును.

4.పప్పుదినుసులు : కందిపప్పు ప్రతిరోజు ఉడకబెట్టుకొని కూరలలో కలిపిగాని విడిగాగాని తీసికొనవచ్చును. మినపప్పుతో ఇడ్లీలు లేక కుడుములు చేసికొని తినవచ్చును. పెసర పప్పుకూడ మంచిదే. పూర్వకాలం పెసర పప్పు ఎక్కువగా వాడేవారు. పెసర పప్పు తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. అలసందులు, వేరుసెనగ పప్పు వగైరా పప్పు దినుసులు వాడవచ్చును. పప్పులలో షుమారు 30శాతం వరకు మాంసకృత్తులు గలవు.

5. క్రోడిగ్రుడ్లు : మార్కెట్టులో దొరకే నిర్జీవమైన కోడిగ్రుడ్లులు శాకాహారంగానే డాక్టర్లు పరిగణించుతున్నారు. ప్రతిరోజు ఒకటికి తగ్గకుండా రెంటికి మించకుండా వాడాలి. పచ్చి గ్రుడ్డులోని సొన త్రాగితే తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ఇది అందరికీ సాధ్యము కాదు. ఎక్కువ మంది కక్కుకుంటారు. పడని వాళ్లు గ్రుడ్డును 4నిమిషాలు సలసలా కాగే నీళ్లల్లో ఉడకబెట్టిన తర్వాత పెంకుతీసి తెలుపు, పసుపును తినాలి. లేక కూరలలో కలుపుకుని తినచ్చును. కోడిగ్రుడ్లు సంపూర్ణ సమగ్రమైన ఆహారం. అన్ని విటమినులు,

లవణములు, మాంసకృత్తులు వగైరాలు కలది.దీనిని మించిన ఆహారము ప్రకృతిలో ఎక్కడా దొరకదు. అందుచేత మతపరమైన అభ్యంతరాలను ప్రక్కన పెట్టి నెమ్మదిగా గ్రుడ్లను తీసికొనుటను అలవాటు చేసికోవాలి. శాస్త్రము ఈ విషయాలన్నిటిని నిర్ధారించినది.

6. పండ్లు : అన్నిరకాల పండ్లను తీసికొనవచ్చును. అరటి పండ్లను మితంగా తీసికోవాలి. ఒకటి రెండు కంటె ఎక్కువ తీసికోరాదు. మామిడి పండ్లు తీసికొనవచ్చును. రసాలు మంచివి. సీతాఫలాలు తీసికొన్నతర్వాత ఒక గ్లాసు మంచినీరు తీసికోవాలి. తాటిముంజెలు తీసికొన్నతర్వాత ఒక మామిడి ముక్కనుగాని పుల్లటి కాయను దేనినైనా తినాలి. ముంజెలన్నీ జీర్ణమగును. పండ్లు ఎక్కువగా తీసికొనరాదు. ఏ పండు అయినా ఎక్కువగా తీసికొనటం మంచిదికాదు. ఆరోగ్యానికి భంగకరము. తాజా పండ్లనే తీసికోవాలి. కుళ్లిన వాటి జోలికి పోకూడదు.

7.తేనె : దీని పైన సరియైన అవగాహన జనసామాన్యానికి లేదు. పాశ్చాత్య వైద్యులకు లేదు. ఆయుర్వేదంలో తేనెకు విశేష ప్రాధాన్యం కలదు.

తేనె అమృతంతో సమానమని నాభావం. తేనె చాలా వ్యాధుల నివారణలో ఉపయోగపడుతుంది. నాడీమండలానికి తేనె సత్తువ కలుగ జేస్తుంది. దీని గుణాలు నరాల నిపుణులైన వైద్యులను (Neurologists) ఆశ్చర్య పరచినవి. కాని వారు దీని యెడల కావలసినంత శ్రద్ధచూపరు.

శరీర వేడిమితో సమానంగా ఉన్న ఒక్కగ్లాసు 200 మి. లీటర్లు మంచి నీటిలో 50 గ్రాముల తేనెను కలిపి నెమ్మదిగా పుక్కిలించుతూ త్రాగాలి. తేనె సరాసరి రక్తప్రసరణ పెదవుల దగ్గర నుండి వెళ్లుతుంది. జీర్ణమండలానికి పనిగాని బాధగాని కలుగజేయుదు. 5 నిమిషాల్లోను క్రొత్త శక్తి శరీరములో పుట్టుకొని రాగలదు. మనస్సులో ఆ శక్తి సంకేతాలు కనుపించగలవు. ఒకటి రెండు సంవత్సరాల తర్వాత 150 గ్రాములవరకు తేనెను 2,3 సార్లు తీసికొనవచ్చును. ప్రొద్దున్నే పరగడుపున - ఆసనాలు, స్నానం చేసిన తర్వాత తీసికొనాలి. అరగంటసేపటివరకు మరో ఆహారం తీసికొనకూడదు. తేనె యావత్తు అరగంటలో రక్తంలో కలిసి పోగలదు. ఆ తర్వాతనే ఇతర ఆహారాలు తీసికొన వచ్చును. కడుపు ఖాళీగా నున్నప్పుడు మాత్రం తేనెను తీసికొనాలి.

8. బాదం పాలు: సీమబాదం పప్పులను నీటిలోనాన బెట్టి 12గంటలు తర్వాత పైపట్టు తీసిలోపల తెల్లటి పప్పును గ్రైండరులోనూరి, పాలనుతీయాలి. రెండుమూడు సార్లు కొంచెంనీరు కలిపి గ్రైండరులో నూరితే వున్న పాలన్నీ వచ్చును. ఆపాలలో తేనెను కలిపి అప్పుడప్పుడు తీసికొనవచ్చును. బాదంపాలు శరీర వేడిని తొలగించి శీతల పరచును. బాదం పాలు విపరీతమైన శక్తినిచ్చును. నరాలకు బలము నిచ్చును.

9. మాంసం – చేపలు: ముదురు మాంసము మంచిదికాదు. లేత మాంసము త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. చేపలలో విటమినులు, లవణములు గలవు. మతాభ్యంతరాలు లేనివాళ్లు తీసికోవలసిన ఆహారం. బాగుగా ఉడకబెట్టిన వాటినే తీసికొనుట మంచిది. వేపుడు మంచిది కాదు. రుచినచ్చినా జీర్ణంలో కొన్ని యిబ్బందులు రావచ్చును. మానవుడు మొదట్లో మత్స్యాహారిగాను ఆతర్వాత మాంసాహారిగాను మారిన లక్షల సంవత్సరాలకు పుర్రె పెరగటం, మెదడు పెరగటం, మెదడు ఉపరితల భాగంలో 6వ పొర ఏర్పడటం. వగైరా జరిగినవి. అహంకారము ఏర్పడటం, ఆతర్వాత దానినుండి మనస్సు, సంకల్పము, విశ్వాసం ఏర్పడటం జరిగినవి. మాంసాహారిగా మారిన తర్వాతనే నాగరకత ప్రారంభమైనట్లు శాస్త్రము (Science) చెప్పుచున్నది. బెంగాలీ బ్రాహ్మణులు చేపలు తింటారు. జపాన్ బౌద్ధులు మాంసాహారులు. మతాచారాలు దేశాలను బట్టి మారుతూ వుంటాయి.

ఏ ఆహారమైనా నిర్ణీత కాలంలో తీసికొనే అలవాటు చేసికోవటం చాలా మంచిది. జీర్ణ రసోత్పత్తి సక్రమంగా సాగగలదు. మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య - బెంగుళూరు నివాసి - పెద్దయింజనీరు - పూర్ణాయుష్కుడు - 100 సంవత్సరాలు బ్రతక గలిగారు. వారి పూర్ణాయువునకు రహస్యం శతవార్షికోత్సవ సందర్భంగా వారు చెప్పిన విషయాలు. 1.ఆహారం కాలనియమం ప్రకారం. 2. ఆహారంలో ఏనాడు ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా మితంగా వుండటం. 3. తేలిక పాటి ఆహారము. ఈమూడు జాగ్రత్తలు పాటించితే ప్రతి వ్యక్తి దీర్ఘకాలం బ్రతక వచ్చును. ఇది వారి భావము. వారి భావము శాస్త్రీయముగానున్నది.

ఆహారంలో వర్జనీయములు : చద్ది అన్నము, నిలువబెట్టిన కూరలు కుళ్లిపోయిన వస్తువులు, అధిక తైలముతో వండిన పదార్థములు, ముదురు మాంసము - నిల(వ)న) చేపలు వగైరా.

రాజస ఆహారం: ఈ ఆహారం కూడా వర్జనీయమే. రుచికోసమని ఏవేమో కలిపి వేపుళ్లు వేయించుతారు. జీర్ణానికి కష్టము. మనశ్శాంతియుండదు. విజయుడు మాంసాహారి. క్షత్రియుడు. యోగస్థితికి దూరంగానుంచింది మాంసాహారం. యోగపాఠాలను కృష్ణుని వద్ద నేర్చుకున్నాడు. క్షత్రియ స్వభావం యోగకు వ్యతిరేకము.

తామస ఆహారము : ఇది ఎల్లప్పుడు వర్జనీయమే. కుళ్లినవి, చల్లివి, మందం కలుగజేసేవి. వీటిని వర్జించాలి.

10. ఉపవాసం: దీనిని లంకణమని చెప్పవచ్చును. ఏ ఆహారము - తీసికొనకుండా యుండటము ఉపవాసము అగును. వాసము అనగా నివసించుట, బాహ్యప్రపంచంలో నివసించుట అగును. మనస్సు అంతర్ముఖంగా పోదు. ఆహార సేవనానికి ఉపవాసము వ్యతిరేకము. ఆహారము లేకుండా జీర్ణమండలాన్ని ఖాళీగానుంచటాన్ని ఉపవాసమనవచ్చును. ఆహారాన్ని తీసికొనక పోయినా అంతర గ్రంథుల్లో జీర్ణ రసోత్పత్తి నిరంతరము కొనసాగుతూనే యుండును. మామూలు పరిస్థితుల్లో వారానికి ఒక పూట, నెలకు ఒకరోజు ఉపవాసమున్నందున భారము లేకుండా అంతఃఅవయవాలు పూర్తి స్వేచ్ఛను పొంది విశ్రాంతి తీసికొన్నట్లు అగును. అవి తర్వాత ఎక్కువ శక్తితో పనిచేయగలవు.

మనస్సు ఉపవాస కాలంలో కొత్తకోరికలపై రెక్కలు కట్టుకొని ఎగురుతూ ఎక్కడెక్కడికో పోతూయుంటుంది. వింతవింతగా ప్రవర్తించుతుంది. మనస్సును కట్టడి చేసి, కదలకుండాయుంచగల్గితే పుట్టలోని పాము మాదిరిగా పడియుంటుంది.

శరీరానికి అప్పుడప్పుడు అస్వస్థత కల్గుచుండును. డాక్టరుచేత పరీక్షచేయించి వ్యాధి నిర్ధారణ చేయించుకోవాలి. సాధ్యమయినంత వరకు ప్రకృతి ద్వారా వ్యాధిని నివారణ చేయించుకొనుట ఉత్తమం. మందులకోసం పరుగెత్తకూడదు. 20 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు కలవారు ఒకటి లేక రెండు రోజుల కంటె ఎక్కువ రోజులు ఉపవాసము చేయరాదు. 30 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చినపుడు నాలుగైదు రోజులు ఉపవాసముండ వచ్చును. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి శరీర శక్తిని బట్టి ఉపవాస కాలం ఉంటుంది. ఉపవాసం నాలుగైదు రోజులు దాటితే విరమించటానికి కొబ్బరబోండాంలోని నీటిని తీసికోవాలి. మరో రోజు బత్తాయి రసం ఆమర్నాడు ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, ఆమర్నాడు మామూలు భోజనం. కాని తక్కువ

మోతాదులో తీసికొనాలి.

ఉపవాసకాలంలో శరీరంలో పేరుకు పోయిన కల్మషాలన్నీ బహిష్కరించ బడతాయి. వాటిని అన్యపదార్థమని అంటారు. ఈ అన్యపదార్థమే వ్యాధులకు కారణము. రక్తము పరిశుద్ధము చేయబడుతుంది. అంతఃగ్రంథులు, జీర్ణ అవయవాలు విశ్రాంతి పొంది, తదుపరి కార్యక్రమంలో ఎక్కువ శక్తిని కల్గియుండ గలవు. మనస్సు కూడ తేజోవంతమగును. దానిలో కల్మషాలు కూడ విసర్జించబడును. మనశ్శాంతి చేకూరును.

ఇంతవరకు ఆహారంగురించి వివరణ ఇవ్వబడినది గదా. మంచి ఆహారం ఆరోగ్యానికి, బలానికి కారణమవుతుంది. ఇక శరీర దార్ఢ్యతనెలా పెంపొందించు కోవాలో చూద్దాం.

విద్యార్థులు ఎక్కువ సేపు చదవ వలసి వస్తోంది. చదివే విషయాలు (Subjects) చాలాకలవు. ఎప్పటికప్పుడు అవి ఎక్కువ అవుటయేకాని తగ్గుటలేదు. ఒకటి రెండు గంటలు చదివిన తర్వాత అలసట చెందుతారు. విశ్రాంతికై, పానీయాలకైగాని, అల్పాహారాలకైగాని తపించిపోతారు. శరీరం దృఢంగా లేనందున కొద్దిసమయానికే మనస్సు ఏకాగ్రతను కోల్పోతుంది. అందుచేత శరీరాన్ని ధృఢంగా పెంచగలగాలి, శక్తిని పెంచుకోవాలి. పెంచుకున్నట్లయితే ఏకబిగిన 4,5 గంటలు అధ్యయనం చేయగలరు. కొంచెం సేపు 15 నిమిషాలు విరామం యిచ్చి అల్పాహారము సేవించిన మరల శక్తి వచ్చి చేరుతుంది. మామూలుగా అధ్యయనం కొనసాగించవగును. ఈవిధంగా రోజు మొత్తం మీద 12 నుండి 14 గంటల వరకు అధ్యయనం చేయగల శక్తి సామర్థ్యాలను శరీరానికి తెచ్చుకోవాలి. ఏమి చేస్తే శరీర శక్తి పెరుగుతుంది? ఈ క్రింది సూచనలను సలహాలను పాటించి శక్తి మంతులు కావాలి. శరీరశక్తి కండర శక్తి పైనా, నాడీ శక్తిపైనా, రక్తప్రసరణపైనా, మలమూత్ర విసర్జనలపైనా ఆధారపడియున్నది.

1. ప్రతిరోజు ఉదయం 10 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాయామం బార్ బెల్సుతో, భుజాలపై బార్‌ను పెట్టుకొని మీశక్తిని బట్టి బరువులు తగిలించుకొని గుంజీలు 3 దఫాలుగా దఫాకు 5 గుంజీలు తీయాలి. దీనివలన నడుము కండరాలు తొడ కండరాలు బలపడగలవు. 5 గంటలు ఏకబిగిని కూర్చొని చదవగల శక్తి వస్తుంది. బరువులు క్రమేపి పెంచుకొంటూ పోవాలి. రెండవది డెడ్‌వెయిట్ లిఫ్టు. తగిన బరువు వేసుకొని బార్‌బెల్సుని రెండుచేతుల్తో పట్టుకొని మోకాళ్లవరకు బార్‌ను లేపి తీసికొని

రావాలి. నడుము తిన్నగా నుండాలి. **20** కిలోలనుండి **100**కిలోల బరువు వరకు ఎవరికి తగినట్లుగా వారు చేయవచ్చును. 3దఫాలుగా, దఫాకు 5సార్లుచేయాలి. ప్రతి సారి 5కిలోల బరువు పెంచాలి. ఈ వ్యాయామం వలన నడుము కండరాలు చాలా బలపడగలవు. విధ్యార్ధి 5,6గంటలు కదలకుండా ఏకాగ్రతతో చదవగల శక్తి పొందగలడు. సాయంత్రం ఏదైనా క్రీడల్లో పాల్గొని అరగంట సేపు వంటికి చెమట పట్టించుకోవాలి. ఈ విధంగా ప్రతిరోజు తప్పకుండా రెండుపూటలూ వ్యాయామ క్రీడల్లో యుంటే శరీరం కూడ తప్పకుండా దృఢంగా వృద్ది చెందగలదు. బార్ బెల్స్ అవకాశం లేకపోతే గుంజీలు, దండీలు చేసి కొంత వృద్ధి పొందవచ్చును.

నిద్రను పరిమితం చేసికోవాలి. కళ్ళ మంటలతో చదివితే మనస్సులో అతకదు. అది వృధాయగును. ఎన్ని గంటలు చదివినా శరీరము అలసట చెందకుండాయుంటే మనసు కూడ అలసట చెందదు. ఏకాగ్రత కోల్పోదు. పరీక్షలకు శరీర శక్తిని పెంచుకొనటం చాలా అవసరం. విద్యార్ధులు శరీర శక్తిని పెంచుకొన్నట్లుగాని, అనేక వందల విద్యాసంస్థలలోనైనా శరీర దార్ఢ్యత వృద్ధికి చర్యలను విద్యార్థులచేత చేయించుటగాని ఎక్కడా జరగటం లేదంటే ఆశ్చర్యముకాదు. కాని ఈస్థితి కడు శోచనీయము. శరీర శక్తి లేకుండా మనశ్శక్తి ఎక్కడనుండి వస్తుంది? ఈవిద్వాంసులు తమవైఖరి మార్చుకొని విద్యార్థుల శరీర శక్తి వృద్ధికి తోడ్పడాలి.

నిద్ర: మంచి నిద్ర లేక గాఢనిద్ర పొందగలగాలి. నిద్ర ఏకబిగిని కనీసం6 గంటలుకావాలి. సెలవుల్లో మరో గంట నిద్రపోయి శరీర అలసటను తీర్చుకోవచ్చును. నిద్ర సాఫీగానుండాలి. నిద్రపోయేముందు మనసులో ఆందోళన లేవీ లేకుండా ప్రశాంతగానుండేటట్లు చేసికోవాలి.

ఎట్టి గడబిడలు కాని అల్లర్లుకాని విద్యార్థిని సతమతం చేయనివ్వకూడదు. వాటికి దూరంగానుండాలి. క్రమశిక్షణతో అధ్యయనం సాగించాలి. విజయాన్ని సాధించి తీరుతారు. (Mental Preparation) మనస్సంసిద్ధత పరీక్షలకు శారీరక పరిస్థితి గురించి వివరాలు అర్ధంచేసికొని అభ్యాసంలో శారీరక శక్తిని వృద్ధి చేసికొన్న తర్వాతమానసిక శక్తిని కూడ ఎలా వృద్ధి చేసికోవాలో వివరణలు యిస్తాను.

మనస్సు విశ్వ శక్తిలోసూక్ష్మమైనది.దీనిని అర్థంచేసికోవటం సంక్లిష్టము. దీనిని అధ్యయనం చేసి అర్థంచేసికొనటానికి విశేషమైన బుద్ధి శక్తినుపయోగించాలి. గత **64** సంవత్సరాలుగా మనస్సు పై పరిశోధనలు చేసి దానిని స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకొని దాని

సంపిద్ధత గురించి ఈక్రింది వివరణలు తెలియజేయుచున్నాను. విద్యార్థులు విద్వాంసులు చదివి తెలిసికొని వాటిని అనుసరించితే ఎక్కువ ఉపయోగం పొందగలరు. పరీక్షలు వ్రాయటానికి మనస్సును సిద్ధంగానుంచుకొనే క్రియావిధానాలు.

1 స్వాధీనం (Control) : ఏపనిలోనైనా విజయాన్ని సాధించటానికి మనస్సును ఆపనికి లగ్నం చేయాలి. స్వాధీనం లోనికి తెచ్చుకొంటేనేగాని ఆపని జరుగదు. పరీక్షలు దగ్గర పడేకొలది మనస్సును పరీక్షల పైనే నిలబెట్టుకోవాలి. కనుక మనస్సులోనికి మరో ఆలోచనను రానీయకూడదు. ఎంతో జాగ్రత్తగా, మెళుకువగా, శ్రద్ధగానుంటేనే గాని మనస్సు అహం చెప్పిన మాట వినదు. యోగను తెలిసికోవాలి.

2. అలవాట్లు: ఇవి అనేకరకాలు. మంచి అలవాట్లను అలవర్చుకోవటం చెడు అలవాట్లను దూరంగానుంచాలి. చెడుఅలవాట్ల వలన కాలం వృధా అవుతుంది. మనస్సు స్థిమితం కోల్పోతుంది. మనస్సును నిబ్బరంగా నుంచుకొని సంకల్ప బలంతో నీ అధ్యయనాన్ని సాగించుకోవాలి. చెడు అలవాట్లు అధ్యయనానికి అడ్డంకులు. అధ్యయనం సాఫీగా సాగాలంటే ఏయితర పనుల్లోకి వెళ్లకూడదు.

3. క్రమశిక్షణ (Discipline): ఏపని చేసినా మంచి క్రమశిక్షణను పాటించునట్లు చేయాలి. శరీరానికి క్రమ శిక్షణ ఎంత అవసరమో వివరణలు ఇవ్వబడినవి. అదేమాదిరిగా మనస్సుకు కూడా క్రమశిక్షణ చాలా ఎక్కువ అవసరం. అనుకున్న కార్యక్రమం మధ్యలో ఆపకూడదు. అధ్యయనంలో పరిపూర్ణత సాధించటానికి సులభమైన పద్ధతులను పాటించాలి. మనస్సును శిక్షణలోనుంచుకొనుట అంటే దానిపై విజయాన్ని సాధించి నట్లగును. అనేక ఆలోచనలు మెరుపుల్లాగా మనస్సులో ప్రవేశింపచూస్తాయి. వాటిని మొదట్లోనే నిలువరించగలగాలి. క్రమశిక్షణకు మనస్సును లగ్నం చేయగలిగితే ఆలోచనలు రానే రావు. క్రియాశీల కార్యక్రమాలు అన్నీ క్రమశిక్షణతో సాగాలి.

4. కాలవినియోగం : కాలంచాలా అమూల్యమైనది. ఒక్క సెకండుపోతే మరల తిరిగిరాదు. నిమిషాలగురించి వేరే చెప్పనవసరం లేదు. అట్టికాలాన్ని సద్వినియోగంచేసి కొన్నిపుస్తకాలను ఎంతెంత సేపు చదవాలో ముందుగానిర్ణయించుకొని అదే మాదిరిగా చదువుతూ యుండుట వలన కాలం సద్వినియెగం చేయబడి సత్ఫలితాలను ఇవ్వగలదు. ఈ సద్వినియో గము తపస్సు లాంటిది. తపోభంగాలు జరుగుతూ వుండవచ్చు. కాలవినియోగం భంగం చెందకూడదు, చెందనివ్వరాదు. ఇదీ తపస్సే. ఎన్ని అడ్డంకులు

అవరోధాలు వచ్చినా వాటిని సులభంగా దాటగలగాలి. మనస్సులో ఈ భావము ఉంటే దాటే మార్గము బుద్ధి చూపించగలదు. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ పనులు చేయగల్గటం ఒక కళ. ఒక గంట లో ఒక విషయం పూర్తి చేయాలనుకున్నప్పుడు రెండు పూర్తి చేయగల్గటం కళ అవుతుంది. దీని అర్థం కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసికొనుట అగును. ఈకళలో నిష్ణాతతను పొందాలి.

5. సంకల్పం : దీనిపై ఒక అధ్యాయంలో అన్ని వివరణలు యివ్వబడినవి. ఆయధ్యాయాన్ని అధ్యయనం చేసి అర్థంచేసికొని నీవు చేసే పనుల్లో సంకల్ప బలాన్ని ఉపయోగించితే సత్వర సిద్ధిని పొంద వీలగును. సంకల్పమును ఎప్పుడూ ఉపయోగించాలి.

6. విశ్లేషణ : మనం చేసే పనులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి వాటిలోని దోషాలను నివారణ చేసికోవాలి. దీనికి విశ్లేషణ శక్తి. అవసరం. విశ్లేషణగా పరిశీలించితే దోషాలు, తప్పులు కనుపించుతాయి. ఏ చిన్ని సమస్యనైనా పూర్ణ విశ్లేషణ చేసి అన్ని కోణాలతో చూడగలగాలి. దీనివలన కలుగబోయే కీడు దరికి రాదు.

7. విశ్వాసం : నీవు చేసే అధ్యయనం నిరాటంకంగా కొనసాగి అన్ని పుస్తకాలను చదివి జ్ఞప్తి ఉంచుకోవటంలో విశ్వాసం చాలా అవసరం. అట్టి విశ్వాసంతోనే అధ్యయనం చేయాలి. విశ్వాసం కూడ ఒకశక్తియే. అదినీకు ఎల్లప్పుడూ సహాయ కారిగానుంటుంది.

8. చేయగల్గిన పనులు : చేయగల పనులను సకాలంలో పూర్తి చేయగలగాలి. వాటిని పూర్తిచేయకుండా నిలవ ఉంచకూడదు. చేయగలిగిన పనులు చేయకుండా చేయువలసిన పనులగురించి ఆలోచించకుండా తాత్సారం చేస్తూ చాలావుంది యుంటారు. అది మంచిది కాదు. మనస్సులో జ్ఞానబలం లోపించుతుంది.

9. తొందర పాటు : విద్యార్థులు ఆలోచించకుండా తొందర పాటు చర్యలు తరచూ చేస్తూయుంటారు. దాని వలన హాని జరుగుతుంది. తొందర పడి ఏపనీ చేయ రాదు. పనిప్రారంభించేటప్పుడు అన్ని విషయాలుఆలోచించుకొనే ప్రారంభించాలి. ఎవరైనా ఎదైనా చెప్పగానే ఆలోచించకుండా వెంటనే ఆపనిని చేయటానికి సిద్ధపడటం చాలా తప్పు. తొందర పాటు చర్యలు చేయరాదు. మనస్సు స్వాధీనంలోనుంటే తొందరను దూరంగా నుంచుకోవీలగును. ప్రతి చిన్న పనిలోనైనా నిశిత బుద్ధి నుపయోగించి సమగ్ర అవగాహన కల్గిన తర్వాతనే తగు నిర్ణయం తీసికోవాలి. తొందర

పాటు పనులు చేసి చెడు ఫలితాలను పొందుట అవివేకమవుతుంది.

10. కష్టమైనపనులు : అప్పుడప్పుడు కష్టమైన పనులను చేయవలసి వస్తుంది. చాలా శ్రమ చేయవలసి వస్తుంది. పనిపూర్తి అయిన తర్వాత మనస్సు విరామం, విశ్రాంతి వైపుకు పోతుంది. మనస్సుకు అలసట అనేది లేదు. అలసట శరీరానికే నని తెలిసి కోవాలి. అప్పుడు కొంత విశ్రాంతి విరామము ఇస్తే శరీరము మళ్ళీ శక్తిని పుంజుకో గలదు. అప్పుడు కష్టమైన పనులను తేలికగా చేయవచ్చును.

11. నాడీశుద్ధి: నాడీమండలం పరిశుద్ధిగానుండాలి. ఎట్టి కల్మషాలు, రుగ్మతలు రాకుండా చూచుకోవాలి. ఆరోగ్యంగా బలంగానుండాలి. అప్పుడే బాహ్య ప్రపంచ జ్ఞానాన్ని సరిగా చేరవేయగలదు. నాడీ మండలం శుద్ధిగా నుంటే మనస్సులోని ఆలోచనా తరంగాలు తీక్షణంగాను తిన్నగాను పనిచేయుగలవు. నాడీశుద్ధిని పొందేమార్గాలు చాలా గలవు. ఆహారం, తగిన వ్యాయామం, మంచి ఆరోగ్యం ద్వారా నాడీమండలం ఉద్రేకించబడి తీక్షణంగా పని చేస్తుంది. అందుచేత పైవాటితో పాటు ప్రాణాయామం చేస్తే నాడీ శుద్ధి జరిగి నాడీమండలం ఆరోగ్యంగాను శక్తి మంతంగాను కాగలదు.

12. అంచనాలు: విద్యార్థులు చాలా శ్రమచేసి చదువుతారు. పరీక్షల్లో మార్కులు అనుకున్న అంచనాల కంటె ఎక్కువ వచ్చినపుడు విపరీతమైన ఆనందంతో తేలిపోతారు. తాము చేయవలసిన పనుల గురించి ఆలోచించలేని స్థితికలుగుతుంది. ఇది ఒక బలహీనత. అనుకున్న అంచనాలకంటె తక్కువ మార్కులు వస్తే డీలా పడిపోతారు. దిగులు చెందుతారు, ఎంతచదివినా ఫలితం లేదని తాము చవటలమని నిరాశ చెందుతారు.ఇవన్నీ తప్పులే. మార్కులు సమర్థతను, తెలివిని చూపించే సూచికలు గాదు. దిగులు చెందిన ఫలితంగా మనస్సు మామూలు ధోరణిలోనికి రాలేదు. ఎంత చదివినా బుర్రకెక్కనట్లుంటుంది. ఇది బలహీనత. ఈ బలహీనతలు రాగానే వాటిని నివారణ చేసికోవాలి. అంచనాల మీద మనస్సును నిలుపుకోరాదు. దుష్ఫలితాలు రాగలవు.

13. తప్పుల వరసలు : తప్పులు చేయకుండా ఏమానవుడు యుండలేడు. విద్యార్థులు మరీ ఎక్కువగా తప్పులు చేస్తుంటారు. ఒక చిన్న తప్పు జరిగితే దానిని కప్పి పెట్టుకోవటానికి మరోతప్పు చేయుట మామూలు. ఇలా తప్పులు వరుసగా

జరిగిపోతే ఎక్కడకు వెళ్లి ఆగునో చెప్పుట కష్టమవుతుంది. అందుచేత చిన్న తప్పు జరగగానే వివేకంతో దానిని తెలిసికొని దానిని కప్పిపుచ్చుకోకుండా అవసరం పడితే పెద్దల సలహాలు తీసికొని దాని నివారణకు సత్వర చర్యలు తీసికోవాలి. పూర్తిగా సరిదిద్దుకున్న తర్వాత ఆ తప్పు మరోతప్పుకు దారి తీయదు కదా!

14. అవిరతి: కరడు గట్టి పాతుకుపోయిన చెడు అలవాటును అవిరతి అంటారు. దీనిని తొలగించటం కడు దుర్లభం. అందుచేత చెడుఅలవాటు ఏర్పడుతుందని తోచినప్పుడుగాని, ఏర్పడిన తర్వాత తెలిసికొన్నప్పుడుగాని అలవాటు బలపడకుండా వెంటనే శ్రద్ధలు చేసి పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి.

15. భయం : ఇది మహా ప్రమాదకరం. ఇది ఏర్పడితే చాలాహాని కల్గుతుంది. మనస్సులోనే భయముంటే మరీ ప్రమాదం. భయం ఏవిదంగా వచ్చినా ఉపద్రవాన్ని తెచ్చి పెడుతుంది. భయం మానసిక స్పందన. మనస్సును శుద్ధిగానుంచుకొంటే హిమాలయ పర్వతం వచ్చి మీద పడినా భయం కలుగనేరదు. భయానికి ఏకారణమున్నా దానిని తొలగించటం చాలా కష్టమైనపని. అయినా తప్పదు. అందుచేత మూల కారణాలు వెదకి ఆకారణాలు లేకుండా చూచుకుంటే భయానికి ఆధారం లేకుండా పోతుంది. చీకటిలో వెళ్లటం కొంతమందికి భయం-ఈభయాన్నిమనస్సుకట్టు దిట్టం చేసికొని తొలగించుకోవాలి. కొంతమంది కప్పలను చూచి, మరికొంతమంది గోడపైన బల్లులను చూచి, మరికొంతమంది బొద్దింకలను చూచి భయపడుతుంటారు. ఈ భయాలకు మూల కారణం మనస్సులోనే యుంటుంది. ఆకారణ నివారణ ద్వారా భయాన్ని లేకుండా చేసికోవాలి. పరీక్షలు అంటే కొంతమంది విద్యార్థులకు భయం. మార్కులు రావనే సంశయ పూరితమైన భయం మరీ కొంతమంది విద్యార్థులకు వుంటుంది. భయం ఏ రూపంలో నున్నా, ఏకారణంతో వచ్చినా దాని కారణాలను నివారణ చేసికొని నిర్భీతిగానుండటం నేర్చుకోవాలి. దీని వలన స్వశక్తి చాలా పెరుగుతుంది.

16. అనుభవం - అద్దం : మనస్సు అద్దంలాంటిదని, అది ప్రతిబింబించు తుంది అని కొంతమంది భావం. అద్దానికి ప్రకాశముండదు. స్వయం ప్రకాశముండదు. బాహ్య ప్రకాశాన్ని - కిరణాలను ప్రతిబింబించటమే దాని పని. మనస్సు అలాకాదు. ఆలోచనలకు, క్రియాశీల కార్యక్రమాలకు అది పుట్టినిల్లు. మనస్సు లేకపోతే ఆలోచనే యుండదుగదా. మానవ నాగరకత మనస్సుతోనే ప్రారంభమయినది గదా! పనులు

చేసిన కొలదీ వాటి జ్ఞానం మనస్సులో స్థిరంగానిలచి పోతుంది. ఆనిలచిపోవటాన్ని అనుభవం అనవచ్చును. మరి ఏయితర పని చేసినప్పుడు కొన్ని సారూప్యతలు అనుభవం ద్వారా పరిశీలించితే కనపడవచ్చును. ఆవిధంగా అనుభవం మనపనుల్లో మనకు ఉపయోగపడుతుంది. అనుభవం జ్ఞాపక పొరలనుండి పూర్వము జరిగిన క్రియల విశ్లేషణతో వివేకంతో అర్థం చేసికొంటాము. అనుభవం ఒక అద్దం మాదిరిగా కనుపించుతుంది. ఎన్నోమాసాల అధ్యయనం, ఎన్నో పరీక్షలు వ్రాసిన అనుభవం విద్యార్థులకు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించుతుంది. ఆజ్ఞానాన్ని నిశితంగా పరీక్ష చేస్తే దానిలోని విషయాలు గోచరము కాగలవు. ఆజ్ఞానం మంచిమార్గాలను చూపగల్గుతుంది. లోటులను కూడా చూపగల్గుతుంది. అనుభవాన్ని ఉపయోగించుకొని సాధన చేయాలి.

17. నిరాశ: నిరాశ అనేక రూపాలలోయుంటుంది. సమాజంలో ఒకరిని మించిన తెలివైన వాళ్లు మరొకరుయుంటారు. తెలివికి అంతులేదు గదా! విద్యార్థుల్లో తెలివి తేటల్లో ఈతేడాలు ఎప్పుడూ గోచరమవుతుంటాయి. తనకంటే తెలివైన విద్యార్థి మరొకడున్నాడనే నిస్పృహ నిరాశలను మనస్సులో ఎప్పుడూ పెట్టుకోరాదు. నిరంతర కృషిద్వారా తన తప్పులను సరిదిద్దుకునే విశ్లేషణా వివేకం ద్వారా ముందుకు సాగిపోవటానికి సంకల్పశక్తినుపయోగించితే నిరాశ అనేది ఎన్నడూ ఏస్థాయిలోను మనస్సులోనికి రానేరాదు. నిరాశ ప్రతికూల ఫలితాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఈ విధంగా వెనుక బడిన ప్రతి విద్యార్థి తన కృషిద్వారానే పైకి వెళ్లగలడు. దీనిలో సత్యదర్శనమున్నది గదా!

18. సాంగత్యము: అనగా స్నేహంగాను లేక కలసి మెలసి యుండుట. మానవుడు సంఘజీవి గదా! అందుచేత ప్రతివానికి మరొక వ్యక్తితో సంబంధము ఉంటుంది. ఎక్కువ స్నేహంగా కనీసం ఒకరిద్దరితోనైనా ఉంటుంది. దీనినే సాంగత్యమని అంటాము. ఈ స్నేహం లేక సాంగత్యము శీలవంతులు, గుణవంతులు జ్ఞానవంతులైన వారితో ఏర్పరచుకొంటే ఆయా శీలము, జ్ఞానస్థాయిలకు చేరుకోవటానికి వారుచేసే కృషిమాదిరిగా చేయటానికి మనస్సులో భావం ఏర్పడి ప్రతి విద్యార్థి దానిని సాధనలోనికి దృఢ సంకల్పంతో తీసికొని రాగల్గుతాడు. కొంతకాలానికి ఆస్థాయికి చేరుకో గల్గుతాడు. సాంగత్య దోషము వలన చెడిపోయే విద్యార్థులున్నారు. దుష్టసాంగత్యం త్యజించాలి. సత్ సాంగత్యం వలన పైకివెళ్లే విద్యార్థులు కలరు. అందుచేత సత్ సాంగత్యము సదా అభిలాషణీయము, అనుసరణీయము. ఇది సత్యదర్శనము కాదా! దీనినే పరీక్షలకు మనస్సును సిద్ధం చేసికొనే కృషిగా

ఎంచుకోనగును.

19. ఆందోళనలు: ఆందోళనలకు దూరంగానుండి మనశ్శాంతిని, సుస్థిరతను కాపాడుకోవాలి. ఆందోళనలు మంచివైనాసరే నియమం పాటించాలి. ఎందుకంటే మనస్సు ఒకసారి ఆందోళనల్లోకి త్రోయబడి చిక్కుకొని పోతే ఆయూబినుండి బయట పడవేయటం చాలా శ్రమ అవుతుంది. ఆందోళనల్లో చిక్కుకొని పోతే తనవళ్లు తాను మరచిపోయి ఏమిచేస్తున్నా తెలియని అయోమయ స్థితిలోనికి ఈడ్వబడి మనశ్శక్తులన్నిటిని - ముఖ్యంగా స్మృతిని ప్రజ్ఞను మట్టిలో కలిపి సర్వభ్రష్టత్వాన్ని పొందుతారు. ఎన్నో అనర్థాలు - ఒకదాని వెంట మరొకటి ప్రవాహపరంపరగా వచ్చి మనిషిని పాతాళంలోకి త్రోసివేయటం జరుగుతుంది. ఈఅనర్థాలనుండి కాపాడుకొని యథాస్తితికి చేరుకోవాలి. పరీక్షల సమయాల్లో ఆందోళనలు హెచ్చుహానిని కలుగజేయగలవు.

20. బద్ధకం : బద్ధకం - అతి నిద్ర - ఇవి విద్యార్థులకు ప్రధాన శత్రువులు బద్ధకం నిష్క్రియతకు దారితీస్తుంది. నిస్తేజమును నిర్వీర్యతను కలుగజేస్తుంది. చేయమని అహంకారము చెప్పినా మనస్సు ఆపనిలోనికి వెళ్లని కారణంగా బద్ధకం ఏర్పడుతుంది. మనస్సు ఏ పనిచేయనందువలన బద్ధకం పుడుతుంది. ఈమూలాన్ని అర్థంచేసికొని బద్ధకాన్ని నివారణ చేసికోవాలి. అందుకోసం మనస్సును జాగృతం చేసి మనం చేసేపనుల్లో నిమగ్నం చేయాలి. బద్ధకం నివారణ కాగలదు. మనిషి చురుకుతనం, తేజస్సు పొంది క్రియాశీలి కాగలడు. బద్ధకం ఏర్పడటం మనోబలహీనత, బద్ధకాన్ని దగ్గఱకు రానీయకూడదు. ఏపని చేసినా బద్ధకంగా చేయరాదు. చేస్తే పనులు జరుగవు. ఒక వేళ జరిగినా పూర్ణవిజయాన్ని సిద్ధింప చేయనేరవు. బద్ధకాన్ని లేకుండా చేసికోవాలంటే చేసే పనుల్లో మంచి ఉత్సాహం చురుకుతనం చూపాలి. బద్ధకం దానంతట అదే వదలి పెట్టిపోదు. దాని నివారణకు బుద్ధి చూపించిన మార్గాన అహంపని చేయాలి. పనులను వాయిదా వేసే పద్ధతిని అలవాటు చేసికొన రాదు. అతి నిద్ర కూడా హానికరం. నిద్రలోని అతిని లేకుండా చేసికొని సాధారణ సహజ స్థితికి నిద్రను పరిమితం చేసికోవాలి. నిద్ర ఆరోగ్యానికి అవసరం. అతి నిద్ర, లేక నిద్ర లేమి చాలా హానికరం. నిద్ర సరిగా లేకపోతే బద్ధకం రావచ్చు. బద్ధకం అలవాటుగా మారితే అది అన్ని పనుల్లోను, అన్ని దశల్లో ప్రారంభ, మధ్య, అంత్యదశల్లో ప్రత్యక్షమవుతుంది. కార్య విముఖత్వం కలిగించుతుంది. శత్రువు చేసే హాని కంటే ఎక్కువ హాని చేస్తుంది. మనస్సును పరీక్షలకు సంసిద్ధంగా నుంచుకోవటం అంటే బద్ధకాన్ని అతినిద్రను దగ్గరకు

రానీయ కూడదని.

మనస్సును జాగ్రత్తగా మంచి పనుల్లోను అధ్యయనంలోనుంచగలిగితే విజయం తప్పని సరిగా సిద్ధించగలదు. దీనినే పరీక్షలకు మానసిక సంసిద్ధతను పొందుట అనవచ్చును.

జీవితంలో పోటీలు అనేకం వుంటాయి, వస్తాయి. ఏ పోటీలనైనా చిత్తశుద్ధితో ఎదుర్కొని నిరంతర కృషి ద్వారా విజయాన్ని పొందగలగాలి. పోటీలలో నెగ్గలేమనే మనోబలహీనతను కన్పరచరాదు. నెగ్గాలి అనే దృఢ సంకల్పంతో కృషి సాగించే విద్యార్థులు పోటీల్లో నెగ్గ గల్గుతారు. ఈ పై వివరణలే కాకుండా ఇంకా అనేకం కలవు. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని పరిశీలించి విశ్లేషించి కృషి సాగించడం తప్ప మరో మార్గం పోటీల్లో నెగ్గటానికి లేదు. ఇదియే సత్య దర్శనము.

యోగ - విద్యార్థులు

విద్యార్థి అనగా విద్యను అర్థించువాడని అర్థం. అర్థించటము - నేర్చుకొనటము ఒకటే. విద్యార్థి దశ తల్లిని వదలి పాఠశాలలో ప్రవేశించినపుడు ప్రారంభమవుతుంది. పూర్వకాలంలో 5వ సంవత్సరంలో ప్రారంభం అయ్యేది. ఇప్పుడు రెండు సంవత్సరాలు నిండగానే విద్యార్థి దశ నర్సరీ స్కూలుతో ప్రారంభమవుతోంది. ఈ దశలో పిల్లగాడు విద్యను అర్థించడు. అతని మనస్సు అనేక మార్గాలపోతుంది. ఈ నర్సరీ స్కూలులో ఉపాధ్యాయులు పిల్లలకు క్రమ శిక్షణతో మాటలు నేర్పుతారు. ఉచ్చారణ నేర్పుతారు. చిన్నారులకు ఈ పాఠశాలలు ఏదో లాగ ఉంటాయి. ఈ విద్యాలయాలలో శిక్షణ, పిల్లలు పదిమంది కలిసి కోవటం, ఏవేవో మాటలాడుకోవటం, అల్లరిచేయటం, గోలచేయటం ప్రారంభించుతారు. ఉపాధ్యాయులు మాటలు, పదాలు, చిన్నచిన్న గీతాలు విద్యార్థులకు నేర్పి జ్ఞాపకశక్తికి ప్రారంభం చేస్తారు. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రథమ దశ - ఈ దశలో కావాలని పిల్లలు విద్య నేర్చుకోరు. బలవంతంగాను భయంగాను నేర్చుకొంటారు. అదో రకంగా నేర్చుకొంటారు.

నూతన విధానాలననుసరించి కొన్ని విద్యాసంస్థలు పిల్లలను ఉత్సాహ పరచి వాళ్ళ చేత వాళ్ళకి ఇష్టమైన పనులు చేయించి విద్యను నేర్చు కోవటానికి అనుకూల పరిస్థితులు కల్పించుతున్నారు. వీటి వలన పిల్లలకు గ్రహించే శక్తి, గ్రహించిన వాటిని జ్ఞప్తిలోనుంచుకొని అవసరము కల్గినపుడు స్మృతిలోనికి తెచ్చుకొనే శక్తి (అనగా గ్రహణ, ధారణ) కల్గుచున్నవి. ఇవి అలవాటుగా మారి మరింత శక్తిదాయకంగా పెరుగుచున్నవి. కాని ఆ శక్తులు పెరగకుండా అంతటితోనే ఆగిపోవుచున్నవి. వాటిని ఇంకా పెంచే కార్యక్రమాలు ఆచరించబడాలి. ఏ విధంగా చేస్తే ఆ శక్తులు పెరగగలవో, అసలు ఎందుకు పెరుగుతాయో విద్యాబోధకులకే అర్థం కావుగనుక వారు నూతన కార్యక్రమానికి సజీవ రూపం అన్ని వయస్సుల్లో ఇవ్వలేక పోతున్నారు. ప్రభుత్వం విద్యాధికార్లు ఈ విషయంలో తీవ్ర పరిశోధనలు జరిపి నూతన ప్రణాళికలను తెచ్చి నూతన జాతిని నిర్మాణం చేయటానికి ప్లానులు వేయవలసిన బాధ్యత తీసికోవాలి.

గ్రహణ, ధారణ శక్తులతో పాటు సృజన శక్తి కూడ ఆవిర్భవించి పెరుగుట కూడ కలదు. ఇది విద్యా విధానాలలో నూతన లక్షణము. ఇది బుద్ధి యొక్క ప్రత్యేకలక్షణము. ఈ శక్తియే నాగరకతలన్నిటికి మూలము. బుద్ధి అన్ని సృజన

క్రియలకు కారణం. అందుచేత తల్లిదండ్రులు, శిక్షకులు పిల్లలను ఎంతో జాగ్రతగా, శ్రద్ధగా అర్థం చేసికొని వారిని ఉత్సాహపరచుచూ బలవంతాలు, బెదిరింపులు అనేవాటిని రానీయకుండా క్రొత్త పద్ధతులలో పిల్లల సకల మానసిక శక్తుల వృద్ధికి, వికాసానికి తోడ్పడ గల్గితే త్వరలో నూతన జాతి ఆవిర్భవించగలదని నా నమ్మకం.

పిల్లలకు స్వయం అధ్యయనం చేసికొనే కుతూహలం, అలవాటు ఎంత తక్కువ వయస్సులో కల్గించగలిగిన వారి మానసిక శక్తులు అంత తక్కుకాలంలో సర్వతో ముఖాభివృద్ధి చెందగలవు. విద్యా విధానం ప్రవేశపెట్టటంలో, అనుకూల పరిసర వాతావరణం సృష్టించటంలోను, విద్యాపరికరాలలో మార్పులు తెచ్చి ముఖ్యంగా శిక్షణ గరపుతూ ఉపాధ్యాయులు పిల్లలను ఎన్నోవిధాలుగా ఆకర్షించి ఉత్తేజపరచి పాఠాలు నేర్పగల్గితే మంచి అద్భుతమైన ఫలితాలను తీసికొని రాగల్గుతారు. పిల్లలు బాధ్యతగా చదివిన రోజున వారి మనస్సులు నూతన వికాసం పొందగలవు. మన జాతికి క్రొత్త శకము ప్రారంభం అయినట్లగును. ఇది సత్యదర్శనము.

పిల్లలకు స్వయంగా అధ్యయనం చేసే అలవాటు వస్తుందా అనే సందేహంతో పనిలేదు. తప్పని సరిగా వస్తుంది. అల్లర్లలోనికి అప్పుడప్పుడు వారి మనస్సులు వారిని ఈడ్చుకొని పోగలవు. అల్లరిని తప్పులు పట్టరాదు. అది వారి సహజ ప్రవృత్తి. వయస్సు లక్షణము. పిల్లలు అల్లరి చేస్తున్నారంటే వారి మనస్సులు యదేచ్ఛగా, స్వేచ్ఛగా ఎట్టి నిర్బంధాలు లేకుండా పోవటంగా అర్థం చేసికోవాలి. పిల్లలను బలవంతంగా చదివించటంగాని, భయపెట్టి చదివించటంగాని, కొట్టి నానా మాటలు అనిగాని చేయరాదు. జాగృత మనస్సు నుండి ఈ బెదరింపులు, భయపెట్టటాలు, శిక్షించటాలు ఉపచేతనా మనస్సులోకి ప్రవేశించి గూడు కట్టుకొని పిల్లలమానసిక ఆందోళనలకు దారి తీయగలవు. చేతనా మనస్సులోని సహజమైన గతి వేగము తగ్గి పిల్లలు అశక్తులుగా మారిపోయే ప్రమాదం కలదు. ఈ ప్రమాదాన్ని పెద్దలు, తల్లిదండ్రులు, శిక్షకులు గ్రహించి తగినట్లుగా మార్పులు చేసి పిల్లలకు నూతన పద్ధతుల్లో శిక్షణ ఇవ్వాలి.

బాల్యదశలో ఇచ్చే శిక్షణారీతిలో పిల్లల మనోవికాసం ఆధారపడి యుంటుంది. చాలా విద్యా సంస్థలు ప్రతిరోజు నేర్పిన విషయాలను పిల్లలచేత పదేపదే ఉచ్చరింపజేస్తూయుంటారు. ఇది అంతమంచిదికాదు. ఎందుకంటే విజ్ఞత వివేకం

లోపించే స్థితికి, యాంత్రికంగా ఉచ్ఛరించే స్థితికి దారితీసి వివేకాన్ని, సృజన శక్తిని పెంచటానికుపయోగపడే అమూల్యమైన కాలన్ని వృధాచేయటం జరుగుతుంది. ఎక్కువ విషయాలను నేర్పించరు. ప్రణాళికల్లో ఉన్న విషయాలను పుస్తకాల్లో ఉన్న విషయాలను చెప్పటం కూడ యాంత్రికంగా చేస్తారు. పిల్లలలో అసమాన శక్తులున్న వారు కొందరుంటారు. అట్టి పిల్లలను గుర్తించి వారికి ప్రత్యేక శిక్షణా విధానము అమలు చేస్తే ఆ పిల్లలు ప్రతిభావంతులుగా మారి అతితక్కువ వయస్సులోనే సృజనక్రియాశీల పనుల్లో క్రొత్త విషయాలను కనిపెట్టగలరు. విద్యార్థి మనస్సు తగు ప్రగతి పరిణతి నిరాటంకముగా స్వేచ్ఛగా సాగిపోగలదు. దేనిలో ప్రవేశించితే దానిలో రాణించగలరు. ప్రతిభ ప్రజ్ఞకు మార్గము.

మెదడులో కొన్ని కేంద్రాలలోని కణజాలవములు జ్ఞాన ముద్రలను నిక్షిప్తంచేసికొంటాయి. అట్టి కణజాల సంఖ్యను పెంచగల్గితే జ్ఞాన ప్రమాణం కూడ పెరగగలదు. పిల్లలకు ఎప్పుడూ క్రొత్త విషయాలను, ఎక్కువ విషయాలను నేర్పించిన కొలదీ ఎక్కువ కణజాలం క్రియా శీలమగును. ఈ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులు శిక్షకులు అవగాహన చేసికొని తమ పిల్లలను తగినట్లుగా వృద్ధిలోనికి తీసికొని రావాలి.

సామాన్యముగా సెలవుల్లో పిల్లలందరూ గాలిగా తిరగటానికి అలవాటు పడతారు. సెలవుల్లో కూడా చదువులా అని పెద్దలు పట్టించుకోరు. పిల్లల మనో వికాసం వృద్ధి చెందకుండా ఆగిపోతుంది. వృద్ధి చెందే తరుణంలో ఈ మార్పు వృద్ధికే ఆటంకమగును. ఈ విషయాన్ని పెద్దలు గ్రహించి సెలవుల్లో కూడ తమ పిల్లల చేత క్రొత్త విషయాలను అధ్యయనం చేయించి అర్థం చేసికొనే లాగు శిక్షణ ఇప్పించినట్లయితే పిల్లల మానసిక వృద్ధిలో బ్రేకులు, అవాంతరాలు లేకుండా గ్రాఫు స్థిరంగాపైకి పోగలదు.

పసిరికలు, పసిపశువులు, పసిపిల్లలు పెరిగే కాలంలో పెరుగుదల ఆగిపోరాదు. ఏ ఒక్కరోజు ఆగిపోరాదు. సెలవుల్లో మానసిక శక్తుల పెరుగుదల ఆగుతుంది. దీని ప్రభావం భావి పెరుగుదల మీద కనబడుతుంది. సెలవుల్లో ప్రత్యేక శిక్షణా కార్యక్రమాలను పిల్లలకు ఏర్పాటు చేయాలి.

చిన్న పిల్లలకు యోగ అవసరం లేదు గదా, యోగను గురించి వారికి చెప్పవలసిన పని లేదు గదా అని అనుకోరాదు. యోగ యొక్క ముఖ్యోద్దేశము మనస్సును స్వాధీనం లోనికి తీసికొని రావటమేకదా! చిన్న పిల్లల మనస్సులు మహావేగ వంతమవటం చేత ఈ పద్ధతులననుసరించి పిల్లల మనస్సులను అదోరకమైన స్వాధీనంలోనికి తీసికొని

వచ్చినట్లు కాగలదు. 8 సంవత్సరాలు నిండిన తర్వాత యోగలోనికి పిల్లలను ప్రవేశ పెట్టవచ్చును. ఈ లోపుగా వారి మనస్సులు సుశిక్షణ పొంది వికాసంలో ఉండుట చేత యోగలో పిల్లలు సిద్ధి పొంది పూర్ణ మనుష్యులుగా, వివేకవంతులుగా అచిరకాలంలో కాగలరు. ఈ సత్ పరిణామం ఆరోగ్యకరము: అవసరము.

పిల్లలకు చదరంగం నేర్పించాలి. ఎందుకంటే వారి మనస్సులు అన్ని కోణాల్లో పని చేయాలి. చదరంగంలో మానసిక శక్తులన్నీ పని చేయును. 1. అవగాహన 2. ప్రశ్న 3. పరిశీలన 4. ఊహ 5. క్రొత్త ఎత్తు ఏది వేయాలని 6. నిర్ణయం 7. తెలివి 8. విశ్లేషణ, విచక్షణ, వ్యూహము, దృఢసంకల్పము. సకలశక్తులు ఒక్క చదరంగంలోనే పని చేయగలవు. మిగిలిన ఏ క్రీడలోను మానసిక శక్తులన్నీ రంగంలోనికి రావు. శ్రద్ధతో పిల్లలకు చదరంగంనేర్పాలి. చదరంగంలోకి వెళ్ళే పిల్లల ఆలోచనలు అన్ని కోణాల్లో వృద్ధిచెందగలవు. చదరంగం ఆడటం వలన మనస్సులు ఇతర మార్గాలలోకి మళ్ళవు. ఇది ఒక రకమైన స్వాధీనము కాగలదు ఇదే ఉత్తమమైన పద్ధతి. ఇదే ఏకాగ్రత. స్వాధీనంలోనికి మనస్సు చిన్న వయస్సు లోనే వస్తే పిల్లవాడు ఎంతో వృద్ధి చెందగలడు. ఎన్నో ఆలోచనలతో నిండియున్న మనస్సు వేరే ఎక్కడికి పోగలదు? ఆలోచనలు మనస్సును బంధించి కదలకుండా చేయగలవు. అందుచేత చదరంగం వలన మనస్సు వికాసంతో పాటు స్వాధీనంలోనికి రావటం జరుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని ఈ విధంగా అర్థం చేసికొన్న పెద్దవాళ్ళు తమ పిల్లలకు చదరంగం తప్పని సరిగా నేర్పించాలి. పిల్లల మనస్సులను అధ్యయనం చేసి చదరంగంను పాఠ్యాంశముగా విద్యాలయాల్లో కనీసం వారానికి ఒక్క పిరియడ్‌గా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయుట చాలా అవసరం. పిల్లల మనో వికాసం అన్నికోణాల్లోను పెరుగుట కనుపించుతుంది. వృద్ధిచెందుతుంది.

10 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి బాలునికి తల్లికి మధ్య దూరము ఎక్కువ అవుతుంది. బాలుని మనస్సు స్వతంత్రత, స్వేచ్ఛా ప్రవృత్తుల వైపు ఉరకలుపెడ్తూ ఉంటుంది. క్రొత్త ఆలోచనలతో, కొత్త మార్గాలలోనికి పోవటానికి ఎప్పుడూ చూస్తుంటాడు. ఇందులో తప్పులేదు. ఆ స్థితి వస్తే చాలా మంచిది. బాలుడు తల్లి నుండి వేరు పడి స్వతంత్రంగా అర్థం చేసికోవటాన్ని స్వాధ్యాయంగా పరిగణించ వచ్చును. దీని వలన మనస్సులో క్రొత్త పోకడలు వచ్చును. వీటిని జాగ్రత్తగా తల్లి దండ్రులు, శిక్షకులు చూస్తూవుండాలి, పిల్లలను సక్రమమార్గంలో ఉంచాలి. ఈ వయస్సులో లింగ భేదము, ఆలోచనల్లో లింగభేదాలు ప్రారంభమవుతాయి. ప్రపంచ

ప్రఖ్యాత మానసికవైద్య నిపుణుడు డాక్టరు సిగ్మండ్ ఫ్రూడ్ ధృవీకరించిన విషయాలే ఇవి. బాహ్య ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసికోవటంలో బాలికలే బాలురకంటె కొంత ముందంజలో ఉంటారు. మానసిక పెరుగుదల, పరిపక్వత కొంచెము ఎక్కువగా కొంచెము ముందుగా బాలికల్లో కల్గుతుంది. 15, 16 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి బాలుడు తల్లికి ఎక్కువ దూరం అవుతాడు. బాలిక మరీ దగ్గరకు వెళ్తుంది. ఇవి సహజ పరిణామాలు.

16 సంవత్సరాల వయస్సునాటికి బాలికలు మానసిక ప్రగతి బాలుర కంటె ఎక్కువ స్థాయిలో ఉంటుంది. శరీరంలో మార్పులే ఈ నూతన స్థాయికి కారణాలు అవుతాయి. మానసిక పరిపక్వత రెండు సంవత్సరాలు ముందుగా బాలికల్లో ప్రారంభమవుతుంది. బాలుర కపాలము, మెదడు ఎక్కువ ఉన్నప్పటికి, మానసిక పరిపక్వత బాలికల్లోనే ముందుగా వస్తుంది. మనస్సు వేరు మెదడు వేరు అని మొదట్లోనే వివరణ ఇవ్వబడినదిగదా. పెద్ద మెదడు గలవాడు పెద్దగా ఆలోచించగలడు, చిన్న మెదడు గలవాడు చిన్నగానే ఆలోచించుతాడని అనుకొనుట పొరపాటు. ఆలోచనలు మనస్సు స్వంతము. ముద్రలను మెదడులోని కొన్ని కేంద్రాలు వేసికోగలవు. మెదడు పెద్దదైనా ముద్రలు ఎక్కువ ఉంటాయనుకోవటం కూడ పొరపాటే. ఎందుకంటె మెదడులో 8 శాతం కంటె తక్కువ భాగం బాలబాలికలు వాడుకుంటారు. మిగిలిన భాగాలకు ముద్రలతో పనిలేదు.

16 సంవత్సరాలకు బాలబాలికల్లో వచ్చే విశేషమైన మార్పులను గమనించి వారిని మంచి క్రమ శిక్షణలో పెట్టవలసిన చారిత్రిక అవసరం పెద్దలపైన్స్ర ప్రభుత్వంపైన ఉన్నది.

యౌవనం తొలిదశలో వికారాలు వెకిలి చేష్టలకు బాలురు ఎక్కువగా దిగుతారు. మనస్సు పెడదారుల్లోకి పోతుంది. పెద్దలు శిక్షకులు గమనించి బాలురను సక్రమ మార్గంలోనే ఉంచాలి. లింగశక్తిని ఓజస్సుగా మార్చి బాలురను తేజోవంతులుగా చేయాలి. శరీరంలో వచ్చే మార్పులకు అనుగుణంగా మనస్సులో కూడ మార్పులు వచ్చును. శారీరక మార్పుల కంటె మనస్సులో మార్పుల వలన మనస్సు చలించి పోయి ఎక్కడికి పోగలదో చెప్పుట కష్టము. అప్పుడు యువకుడు తన వివేకము నుపయోగించి మనస్సులో జరిగే మార్పులను గమనించి మనస్సును చలించకుండా నిలువరించగలగాలి. 20 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి మనస్సు చాలా దూకుడుగా మారిపోతుంది. దూకుడును కట్టి వేసి మనస్సును మంచి పనుల్లోకి వివేకంతో

మళ్ళించాలి. ఆ విధంగా మనస్సును శాస్త్ర పరిశోధనలకుగాని, నిర్మాణ పనులలోనికిగాని, సాహిత్య కళా రంగాలకుగాని అంకితం చేసి పని చేయించగలిగితే ఆయా రంగాలలో అతి త్వరలో నిష్ణాతతను పొందటానికి అవకాశముంటుంది.

విద్యార్థులు ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి యోగలోని మొదటి రెండు అధ్యాయాలను - యమ, నియమాలను పూర్తిగా అర్థం చేసికొని ఆచరించాలి. నూతన శక్తి ఆవిర్భవించగలదు. ఆసనం అభ్యాసం ప్రారంభించాలి. ఆ తర్వాత ప్రాణాయామం గురువుగారి దగ్గర నేర్చుకొని ప్రారంభించాలి. కొన్ని నెలల్లోనే కొంత అనుభవం వస్తుంది. ప్రాణాయామాన్ని నిష్ఠతో చేయటం నిత్యమూ పాటించాలి. 15 నిమిషాలతో సరిపెట్టుకోవచ్చును. పరీక్ష సమయాల్లో కూడ 5 నిమిషాలైనా ప్రాణాయామం చేయాలి. ప్రాణాయామం వలన శారీరక, మానసిక ఉపయోగాలు చాలా లభించును. ప్రాణాయామం ఒకటి రెండు సంవత్సరాలు చేసిన తర్వాత ధ్యానములోనికి వెళ్ళవచ్చును. ధ్యానము మానసిక శక్తులకు బలము, తేజము నివ్వగలదు. బస్సుల్లో వెళ్ళుతూ, రైళ్ళల్లో ప్రయాణించేస్తూ ధ్యానం చేసికోవచ్చును.

మన విద్యా విధానములో పాఠ్యాంశాలు తరచుగా మారుతూ సంఖ్యలో కూడ ఎక్కువగుచున్నవి. అధ్యయనం చేసే విద్యార్థులపై ఒత్తిడి కూడ పెరుగుచున్నది. ఒక విద్యార్థి అనేక ఉపాధ్యాయుల దగ్గర శిక్షణ తీసికోవలసిన అవసరం ఎక్కువ అగుచున్నది. కాలం చాలటంలేదు. అయినా చదవక తప్పటం లేదు. ఫలితంగా ఆందోళన, ఒత్తిడి చిన్నారుల మనస్సులపై మోయలేని భారాన్ని వేయుచున్నవి. ప్రభుత్వ యంత్రాంగము (Bureacracy) విద్యార్థులపై భారము తగ్గించలేకపోతున్నది. ఈ విపత్కర పరిస్థితి నుండి విద్యార్థికి వెసులుబాటు, స్వేచ్ఛ ఎప్పటికి లభించగలదు? మన దేశంలో ఈ భారం చాలా ఎక్కువైనది. ఇంత భారాన్ని మోయగల సత్తా విద్యార్థులకుండుట లేదు. ఈ భారం మోయటం, పోటీల తీవ్రతలో నేటి విద్యార్థి సతమతమై పోతున్నాడు. ఈ భారాన్ని, ఒత్తిడిని తట్టుకోగల మన స్థైర్యము, శక్తి, ప్రశాంతత ప్రతి విద్యార్థికి ఎంతగానో అవసరం. ఆయవసరాన్ని తీర్చుకోవటానికి ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి కావలసిన విషయాలను అభ్యాసం చేయాలి. అప్పుడు విద్యార్థులు తమ కృషిలో కృత కృత్యులు కాగలరు. ఇది ఆశావాదము కాదు. సత్య మార్గము. అనుసరణీయము. ప్రతి విద్యార్థి యోగను తప్పని సరిగా అధ్యయనం చేసి అభ్యాసం చేయాలి. ఏ విధంగా చేయాలో చూద్దాము.

ఉదయమే లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఖాళీ పొట్టతో 10 నిమిషాలు

ఆసనాలు - సర్వాంగ, మత్స్య, భుజంగ, చక్ర, ధనుర, పశ్చిమోత్తాన, నౌళిక్రియలు పూర్తి చేసికొని ప్రాణాయామం 5 నిమిషాలు చేయాలి. ఆ తర్వాత శవాసనం 1 నిమిషం వేసి చదువు కార్యక్రమంలోనికి వెళ్ళవచ్చును. మొత్తం 15 నిమిషాలు తప్పని సరిగా చేయాలి. పరీక్షల కాలంలో 5 నిమిషాలు తప్పని సరిగా చేయాలి. ఆ తర్వాత చదువులోకి వెళ్ళిపోవచ్చును. సాయంత్రం చెమట పట్టే ఏ ఆటనైనా కనీసం 15 నుండి 30 నిమిషాల వరకు ఆడాలి. ఇది నిత్య కృత్యము. ఆసనాలు, ప్రాణాయామం నాలుగైదు సంవత్సరాలు చేసిన తర్వాత ధ్యానములోనికి వెళ్ళ వచ్చును. ధ్యానము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము మనస్సులోకి వచ్చే ఆలోచనలను రాకుండా చేసికొని నీకు ఇష్టమైన భావాన్ని లేక చిత్రాన్ని ఉంచుకోవటమే. అలా 10 నిమిషాలుంచుకోగల్గితే నీవు మనస్సుపై స్వాధీనము పొందినట్లగును. నీవు చెప్పినట్లు మనస్సు వినును. ఎన్నో మార్పులు వచ్చును. సకల మానసిక శక్తులు పెరుగును. విద్యార్థులకు చాలా ఉపయోగకరము. ఈ కనీస కార్యక్రమము ఆచరణ సాధ్యము.

మనస్సుకు భిన్నశక్తులు గలవు: మనస్సు ఎలా పని చేస్తుందో దాని శక్తులు ఏమిటో వివరణ మొదట్లోనే ఇవ్వబడినది. మనశ్శక్తులు భౌతిక శక్తులుగావు. అవి భౌతిక శక్తులైన శరీర శక్తులను వృద్ధి చేసి ఉపయోగంలోకి తీసికొని రాగలవు. మరి కొన్ని వివరణలు ఇస్తాను.

మనశ్శక్తులకు రూపాలు లేవు. పరిమితులు లేవు. ఎంత పెంచుకోగల్గితే అంత పెరుగగలవు. శరీర శక్తులకు పరిమితులు గలవు. ఒక స్థాయి దగ్గర నిలబడి పోతాయి. మనశ్శక్తులు విద్యుత్ ప్రవాహం మాదిరిగా సంకల్పిత అసంకల్పిత ప్రభావంతో సాగిపోతూ మానవాంతర్భాగం నుండి ప్రస్ఫుటంగా బహిర్గత మగును. ఈ మనశ్శక్తుల ఫలితమే నాగరకత, శాస్త్రజ్ఞానము. వివిధ కళారూపాలు, సమాజ అభివృద్ధి. ఆ శక్తులు మంచికీ, చెడుకూ ఉపయోగపడగలవు. చరిత్రలో జరిగిన మారణహోమాలన్నీ ఆశక్తుల చెడు పనుల ఫలితమే.

మనస్సు విశ్వ శక్తిలోని సూక్ష్మశక్తి అని నిర్వచనము. మనస్సును ఈ విధంగా అర్థం చేసికొని దానిశక్తులను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలిసికోవలసి ఉంటుంది. మనిషి మరణించగానే మనస్సు విశ్వశక్తిలో కలిసిపోతుంది. మరి ఏ ఇతర జీవిలో ప్రవేశించదు.

మనస్సు మానవులకే పరిమితము. అన్యజీవులలో లేదు. అందుచేత మనస్సును

గురించి చెప్పేవన్నీ మానవులకు వర్తించును. విద్యార్థులు, యువకులు ఈ విషయా లన్నీ అవగాహన చేసికోవాలి. విశ్వశక్తిని దైవముగా కొందరు భావించుతారు. ప్రకృతి యని మరి కొందరు భావించుతారు. ఎవరు ఏ విధంగా భావించినా మనశ్శక్తి యొక్క క్రియా విశేషాలు, ప్రభావాలు అందరి మీద ఒకే మాదిరిగా పడును. ఈ సూక్ష్మ గ్రాహ్యాము నిత్యజీవితంలో చాలా అవసరము.

భౌతిక శక్తులు పరిమితులు గలవి. సూర్యగమనం, తాపతీవ్రత, భూభ్రమణం, జలప్రవాహం, వాయు విజృంభణ మొదలగునవి పరిమితులు గలవి. కారణం అవి భౌతిక శక్తులు కావటంచేత. వాటికి ఆ పరిమితి తత్త్వము ఉన్నది. మనస్సుకు పరిమితులు లేవు. కాబట్టి దాని శక్తులకు కూడ పరిమితులు లేవు. దాని శక్తులు అనంతంగా వృద్ధి చెందగలవు. మనము వాటి వృద్ధికి ఎంత కృషి చేస్తే అవి అంత వృద్ధి చెందగలవు. వాటికి అలసట, రక్తపుపోటు గుండెపోటు లాంటివి లేవు. వృద్ధికి పరిమితిలేదు. కాబట్టి ఆశక్తులను అర్థంచేసికొని విద్యార్థులు, క్రీడాకారులు వృద్ధిపరచుకోవలసిన బాధ్యతను గుర్తించాలి. ఈ శక్తులనుపయోగించి క్రీడానైపుణ్యాన్ని, క్రీడాభౌతిక శక్తిని వృద్ధిపరచుకోవలసిన బాధ్యత ప్రతియువకునిపైన విద్యార్థిపైన కలదు. ఈకోణంలో పరిశీలన జరిపితే అంతర్జాతీయపోటీల్లో మనక్రీడాకారులు ఎందుకు వైఫల్యము చెందుతున్నారో కారణాలు అవగతం కాగలవు. బలహీనతలను, లోటులను సర్దుకోవటం వలన కొంతవృద్ధిని సాధించినా అంత ర్జాతీయస్థాయికి చేరటానికి వేరేతీవ్రమైనకృషి చేయాల్సివుంటుంది. శరీర శక్తులతో పాటు మానసిక శక్తులను వృద్ధిపరచు కోవాలి. ఈరెండు శక్తుల సంధానమే యోగ. మానసిక శక్తిని (అహంకార శక్తితో) శరీర శక్తితో సంయోగము చేయుటను యోగగా అర్థంచేసికోవాలి.

20వ అధ్యాయము

యోగ - క్రీడలు

అట్టి యోగను ఏయేక్రీడలకు ఏయే విధంగానుపయోగించుకోవాలో వివరణలు కొన్ని యిస్తాను. స్థలాభావం వలన వివరాలన్నిటినీ యివ్వవీలుపడనందున క్లుప్తంగా యిస్తాను. వివరాలు ఇంకా తెలిసికొనగోరిన విద్యార్థులు యువకులు, క్రీడాకారులు స్వయంగా వచ్చి నన్ను కలసికొని చైతన్యవంతులై తిరిగి వెళ్లగలరు. అన్ని సలహాలు ఉచితంగానే ఇస్తాను. త్యాగమునకు, సమాజమునకు, క్రీడలకు, అంకితమైన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడుగా ఉచిత సేవలందించగలను.

ప్రతి క్రీడకు శరీర శక్తి, క్రీడానైపుణ్యం చాలా అవసరం. శరీర శక్తిని పెంచు

కోవటానికి మనశ్శక్తి చాలాతోడ్పడుతుంది. క్రీడానైపుణ్యం సాధించటానికి ప్రజ్ఞాశక్తి - అనగా విశ్లేషణా యుతమైన వివేక శక్తి చాలా అవసరం. ఈశక్తియే మనశ్శక్తిగదా! కాబట్టి నైపుణ్యంలో ఉన్నత స్థాయిని చేరుకోవటానికి వివేక శక్తినుపయోగించాలి. శరీర పోటీలులేని చదరంగానికి కూడ శరీర శక్తిచాలా అవసరం అని ఇప్పుడిప్పుడు గుర్తిస్తున్నారు. కాని శరీర శక్తిని వృద్ధి చేసికోవటానికి నిర్దుష్టమైన ప్రణాళిక వేసికొని కృషిచేసేది చాలా తక్కువ మందిమాత్రమే.

ఎథిలిటిక్సు - పరుగులు, దూకులు, త్రోపులు, (Throws) వగైరా.. ఈ క్రీడల్లో కాళ్లవేగము, గుండెబలం, ఊపరితిత్తుల శక్తి, కాలేయనిశిత క్రియాశీలశక్తి చాలా అవసరం. ప్రతి క్రీడకు మానసిక శక్తులవసరమే. మనస్సులేనిదే ఏ పని చేయలేము గదా. సంకల్పము ఉంటే సాధనా మార్గము కలదు.

ఎథిలిటిక్సును - పరుగులును - అందులో శరీరములో ఏయేభాగాలు బృహత్తరంగా పనిచేయునో క్షుణ్ణంగా తెలిసికోవాలి. ఆ భాగాల కండరశక్తిని వృద్ధి పరచుకోవాలి, కండర పరిమాణాన్ని కాదు. కండర పరిమాణంపెరుగుట వలన కొంత శక్తి పెరిగినా అది చాలదు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఆ పరిమాణం అడ్డుగానుండగలదు. కండర పరిమాణం పెరగకుండా శక్తిని పెంచుకొనే పద్ధతులననుసరించాలి. వృద్ధిపరచు కోవాలి. వేగశక్తిని వృద్ధిచేసికోవాలి. నిత్యాభ్యాసం ద్వారానే వృద్ధి జరుగుతుంది. వీటిలో ప్రతిదానిలోను తగిన నైపుణ్యం పొందాలి. అన్ని క్రీడలకు ఒకటే పద్ధతి పనిచేయదు. వ్యక్తి శరీరాన్ని బట్టి, అవయువ నిర్మాణాన్ని బట్టి పాదవేగాన్ని బట్టి ఆయా క్రీడలను ఎంచుకోవాలి. ఎంచుకొనుటలో విజ్ఞత చాలాయుంటుంది. 100 మీటర్ల పరుగు, 200 మీటర్ల పరుగుల్లో, గమనంలో, వేగంలో, అభ్యాస పద్దతుల్లో తేడాలు చాలాగలవు. ఎవరి శరీరానికి ఏది సరిపడుతుందో నిర్ణయించుకొని అభ్యాసం చేయాలి.

100 మీటర్ల పరుగు :

దీనిలో వేగము అత్యంత ప్రాధాన్యము. తొడ కండరబలము చాలా అవసరం. తొడ కొలతలు కాదు, కండర బలము ముఖ్యము. శరీరంలో క్రొవ్వు ఒక్క ఔన్సు కూడా ఎక్కడా యుండరాదు. బాహ్యావయవాల్లోగాని, అంతః అవయవాల్లోగాని, ప్రేగుల చుట్టూగాని క్రొవ్వు ఉండరాదు. క్రొవ్వు ఉంటే వేగము మందగించుతుంది. పొట్టలో ప్రేగులచుట్టూయున్న క్రొవ్వును పాశ్చాత్యులు కరిగించలేరు. ఆసనాలతో నౌళీ చలన క్రియ ఈక్రొవ్వును పూర్తిగా కరిగించి వేయగలదు. మరియే ఇతర

వ్యాయామాలకు అంతగా కరగదు.

ఈక్రీడలో ప్రారంభము చాలా ముఖ్యమైనది. పిస్తోలు మోతవినపడగానే వెనుకనున్న గుదిని ఒక్కతన్ను తన్ని ముందుకు మెరుపువేగంతో దూసికొని వెళ్లటం జరగాలి. అటు యిటూ చూడకుండా ఉన్న శక్తినంతా వినియోగించాలి. చివరి 20 మీటర్లలో తన శక్తినంతా ఉపయోగించి ముందుకెళ్లాలి. ఎవరైతే వేగాన్ని ప్రదర్శించగలరో వారుప్రథములుగా రాగలరు. పిస్తోలు మోతవినగానే పరుగుల ప్రారంభం దీనిలో ఎక్కువ ప్రాధాన్యం. ఈ విషయంలో ప్రపంచంలో ఎవరికీ అంతుచిక్కని రీతిలో కెనడా వీరుడు నీగ్రోయువకుడు బెన్‌జాన్-సన్ ప్రారంభం ఆశ్చర్యకరం. అంతులేని స్పందనా శక్తిని ఈవీరుడు సాధించటం 100 మీటర్ల పరుగులో చరిత్ర సృష్టించినది. ఈ పరుగుల్లో మనస్సు ఎంతోముఖ్యం. చాలా చురుకుగాను,చైతన్యంగాను,చలాకీగాను మెరుపు వేగంతో దూసికొని త్రోసికొని వెళ్ళేదిగాను మనస్సు నుంచాలి. దీనికి తోడు కండరభౌతికశక్తి, వేగశక్తి చాలా అవసరం. పరుగులన్నిటిలోను అంతరేంద్రియాలపాత్రపైకి కనుపించకపోయినా చాలాకలదు. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు ఊపిరిని బాగా పీల్చి వదలి మరల ఎంతో పీల్చగలగాలి ఊపిరితిత్తులు సంపూర్ణంగా పనిచేయాలి.ప్రతికణము వాయువును పీల్చుకొని రక్తశుద్ధిని,శక్తినిపొందాలి. ఇది ప్రాణాయామం ద్వారానే సాధ్యమగును. అందుచేత విధిగా ప్రాణాయామం చేయాలి. రక్తప్రసరణ ప్రవాహాన్ని ఊపిరి త్వరితం చేయగలదు. రక్తవేగం కండర వేగాన్ని పెంచగలదు. కాలేయం పని అసమానం. ఈ పరుగులన్నింటిలోను రక్తంలోని పంచదార భగ్గునమండినట్లుగా మండి విపరీతమైన శక్తిని విడుదల చేయటానికి కాలేయం ఎడ్రినాలిన్ అనేద్రవాన్ని కట్టలు త్రెంచుకొని విడుదల చేసినంత వేగంగా విడుదలచేస్తే ఆద్రవం పంచదారను భస్మంచేసి శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. ఈ పని యావత్తు కొన్ని సెకండ్లలో అనగా 4,5 సెకండ్లలోనే జరిగిపోవాలి.ఎవరిలో కాలేయం ఎక్కువగా ఈద్రవాన్ని విడుదల చేస్తుందో వారిలో అంతిమ ప్రయత్నంలో దూసికొని ముందుకు వెళ్లటానికి ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది. విజయం చేకూర్చిపెట్టుతుంది. ఇది (Biological) అనగా శరీరంలో వివిధ రసాయనాల సమష్టి సమీకృత చర్యగా మనం అర్థంచేసికోవాలి. ఈచర్యలో కూడా మనస్సును చైతన్యం చేసి అంతరేంద్రియ క్రియాశీలక చర్యపై మనస్సును లగ్నం చేయగల్గితే ఎక్కువ శక్తి ప్రభవించగలదు. మనస్సు యొక్క పాత్ర చాలాముఖ్యము. ఈ విషయంలో క్రీడాకారులు గాని, శిక్షకులుగాని పూర్తి అవగాహన కల్గి యుండాలి.

మనస్సును క్రమపద్ధతిలో నుంచుకోవటానికి ప్రాణాయామం, ధ్యానం అభ్యాసం చేయటం ఎంతో అవసరం.

మన కండర భౌతికశక్తి, నరాలచలనము, కండర చలనము, మనస్సుపై పట్టు - ఇవన్నీ కలసి వుంటేనే గానీ విజయము సిద్ధించదు. కొన్ని వేలమంది క్రీడాకారుల్లో ఎవరిలో ఎక్కువ శక్తి ప్రభవించగలదో వారే విజయాన్ని పొందగలరు.

అటూయిటూ చూచినందువలన మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రత దెబ్బతిని వేగం కొంత తగ్గిపోయి చివరకు ప్రథమస్థానంలో యున్న క్రీడాకారుడు ఆఖరి వేగాన్ని అందుకోలేక వెనుక బడిపోయిన ఘటనలు వేలకొలది కలవు. వీటిని క్రీడాకారులు అర్థంచేసికొని తమనైపుణ్యానికి మెరుగులు దిద్దుకోవాలి. పెంచుకోవాలి. యోగపాత్ర ప్రతిపరుగులో ప్రతి క్రీడాకారుడు మనస్సును తగినరీతిలో చైతన్యంగాను, చురుకుగాను, చలాకీగాను, మెరుపువేగంతో పనిచేసేదిగాను కండారలన్నింటిని పనిచేయించేదిగాను మలచుకోగలగాలి. ఒక్కరోజులో ఒక్కనెలలో ఈ పని అవదు. సంత్సరాల తరబడి అభ్యాసం - భౌతికం, మానసికం చేస్తూయుంటే నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. క్రీడాకారుడు విజయపథాన పోగల్గుతాడు. వందర్రెండువందల మీటర్ల పరుగుల్లో తనలోనిల్వ యున్న సమస్తశక్తిని ఒక్కసారిగానుపయోగంలోనికి తెచ్చుకోగల శక్తి, యుక్తి క్రీడాకారులు పొందాలి. ఆవిధంగా పొందాలంటే ప్రాణాయామం తప్పనిసరిగా చేయాలి. ప్రాణాయామంలో ఊపిరితిత్తులలోని ప్రతి కణము గాలితోనింపబడి శక్తి మంతమగును. ఎంత ఎక్కువ వాయువును పీల్చుకోగలిగితే అంత ఎక్కువ శక్తి ప్రతి క్రీడాకారుడు కలిగియుంటాడు. ఎక్కువ శక్తిని పొందటానికి రెండు విధాల కుంభకాలు చేయాలి. ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిని పీల్చుకొని నింపియుండటము ఒక కుంభకము. ఈ కుంభకము కనీసము ఒక నిమిషము లేక ఒకటిన్నర నిమిషము చేయగలగాలి. ఊపిరితిత్తుల (capacity) పీల్చే శక్తిని వృద్ధిపరచుకోవాలి. రెండవ కుంభకములో గాలిని పూర్తిగా బయటకు నెట్టి ఊపిరితిత్తులను ఖాళీగానుంచాలి. ఊపిరికై రక్తము వేగాన్ని పెంచుకొంటుంది. గుండె ఎక్కువ వేగాన్ని సాగించుతుంది. కాని గాలి అందని కారణంగా, లేని కారణంగా శరీరంలో ప్రకంపనాలు బయులు దేరగలవు. విద్యార్థులు, క్రీడాకారులు 20 సంవత్సరాలలోపువారు ఒక నిమిషం వరకు ఈ కుంభకంతో సరిపెట్టుకోవాలి. అంతకుమించి వేయరాదు. 25 సంవత్సారాలవరకు 1 1/2 నిమిషాలకు మించివేయరాదు. 25 సంవత్సరాలు దాటిన వారు రెండు నిమిషాలవరకు

చేయవచ్చును.

ఉపవాసము చేసిముగించిన తర్వాత జీర్ణక్రియ శక్తిమంతమైన ఆహారమును, కఠినమైన ఆహారాన్ని సైతము జీర్ణించుకోగలదు. అలాగే ఈ కేవల కుంభకములో గాలిలేని కారణాన ఊపిరితిత్తులు కుంభకము ముగిసిన తర్వాత మామూలుకంటె ఎక్కువ గాలిని సహజంగా పీల్చుకొనే అలవాటు చేసికొంటాయి. అట్టి అలవాటు స్థిరపడి పోతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరంలో చాలా రోజులు ఆహారం తీసికొనని కారణంగా శరీరము కొంత శక్తిని కోల్పోయి శుష్కించుతుంది. జ్వరము నయమయిన తర్వాత పూర్వపు శక్తిని శరీరము సహజంగా పొందటానికి జీర్ణక్రియలు విశేషంగా పనిచేయును. కేవల కుంభకను ఈవిధంగా అర్థం చేసికొంటే తిత్తులలోని కణములు తమ విధి నిర్వహణలో ఎక్కువ శక్తిని పొందగలవు. క్రీడాకారులు భిన్న శరీర నిర్మాణాలను, శక్తులను, మానసిక శక్తులను కల్గియుండుట చేత ఎవరికి కుంభకము ఎంతకాలముంచుకోవాలో వారే నిర్ణయించుకోవాలి. కుంభకాల్లో ప్రకంపనాలు ఎక్కువైతే కాలాన్ని తగ్గించుకోవాలి. అనుభవజ్ఞుల సలహాలను తీసికొనాలి. అవసరము కలిగినపుడు నన్ను సంప్రదించిన యెడల తగు సలహాలను ఉచితంగానే చేస్తాను. మూర్ఖంగా కుంభకాలు చేస్తే ఎక్కువ అపకారము వాటిల్లే ప్రమాదము కలదు. వివేకాన్ని ఉపయోగించాలి.

400 మీటర్ల పరుగులో 1960వ సంత్సరం రోమ్‌లో జరిగిన ప్రపంచ ఒలింపిక్ పోటీలో భారత క్రీడాకారుడు మిల్కాసింగ్ అంగుళాల దూరంలో మూడవస్థానాన్ని దక్కించుకోలేక పోయాడు. కారణం మనస్సు. ప్రక్కకు చూడటం. అదే మాదిరిగా మరొక పద్ధతిలో 1988 ప్రపంచంలో ఒలింపిక్ పోటీల్లో మెక్సికో నగరంలో భారత క్రీడాకారిణి ఉష అంగుళాల్లో 3వస్థానాన్ని దక్కించుకోలేక పోయింది. ఈమెకు స్టార్టింగ్ ట్రబుల్ (మందగమనంగా ప్రారంభించుట) ఉన్నది. ఈ మంద ప్రారంభం వలన రెండు మూడు మీటర్లు వెనుకబడియుండి దానిని పుంజుకోవటానికి తగిన శక్తి విడుదల కానందున అంగుళాలలో విఫలత చెంది జీవితమంతా నిరాశతోనే బాధతోనే ఉండిపోవలసిన దుస్థితి కల్గుతుంది. వీటన్నింటికీ ముఖ్యకారణం మనస్సు. అట్టి మనస్సును ఎంతో తేజస్సుతోను చైతన్యంతోను వేగంతోను ఉంచుకోవాల్సిన అవసరం చాలా కలదు. ఈ విషయాలలో ప్రపంచంలో చాలా కొద్ది మంది క్రీడాకారులు మాత్రమే తగిన జాగ్రతలు తీసికొని విజయాన్ని సిద్ధింప జేసికొంటున్నారు.

ప్రారంభంలో ముందంజలో వుండటం, చివరిలో శతఘ్నిని పేల్చిన వేగంతో ఉన్న శక్తిని భగ్గుమని మండించి విడుదల చేయటంలో అభ్యాసం ప్రావీణ్యం - కండరాలది మనస్సుది వున్నది. మనస్సు యొక్క నిర్దేశికతలో కండర చలనము, వేగము, శక్తిగలవు. మనస్సును అన్ని అవయవములపైనా, ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తుల పైనా, గుండెపైనా, కాలేయముపైనా, అది విడుదల చేసే ఎడ్రినాలిన్ ద్రవంపైనా నిలపగల్గితే, ఉన్నత ప్రమాణాలను క్రీడాకారులు అందుకోగలరు.

విదేశీ క్రీడాకారుల కార్యక్రమాల, అభ్యాసాల సరళిని మనం అధ్యయనం చేసి వాటిలోని మెళకువలను గ్రహించి నేర్చుకోవాలి. వారి పద్ధతుల్లోని విజయ రహస్యాలు అవగతం చేసికోవాలి. వారి క్రీడా పద్దతుల్లోని ఉత్తమ విధానాలను మన ప్రాదేశిక పరిస్థితులకు మన శరీర స్థితులకు తగినట్లుగా మలచుకొని అభ్యాసం చేయటం అవసరం.

ఏ పనికి గాని, కృషికి గాని మనస్సు చాలా ముఖ్యము. అట్టి మనస్సును పూర్తిగా అదుపులో పెట్టుకొని ఏకాగ్రతను సాధించాలి. నీవు ఎక్కడయున్నా, ఏ యితర పనుల్లోయున్నా నీమనస్సును మాత్రం నీక్రీడా పద్ధతుల్లోనే ఉంచగలగాలి. అంటే క్రీడలపైనే మనస్సును లగ్నంచేయాలి. అప్పుడే మనశ్శక్తి క్రీడలకు భౌతికశక్తిగా రూపుదిద్దుకోవటం క్రీడల్లో ఎక్కువగా కనుపించుతుంది. వేరే ఆలోచనలను రానీయకూడదు. ఒకే ఆలోచనతో, ఏకాగ్రతతో మనశ్శక్తిని స్వశక్తితో (శరీర శక్తి - భౌతిక శక్తి) సంధానం చేయగలగాలి. ఈసంధాన క్రియను యోగ అని అంటారు. ప్రతి క్రీడాకారుడు యోగి మాదిరిగా మనస్సుపై ఆధిపత్యంపొంది, మనశ్శక్తిని వినియోగించుకోవాలి.

పరుగుపోటీల్లో కాళ్లు ఎక్కువ పాత్ర వహించును. తొడ కండరాలను శక్తిమంతంగా క్రియాశీలక అభ్యాసంతో మలచుకోగలగాలి. ఆ తర్వాత గుండె - ఊపిరితిత్తులుఇవి శక్తిమంతంగా పనిచేయాలి. ఎక్కువ ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువును) పీల్చుకొని రక్తశుద్ధిని చేసికోవాలి. గుండె ఎక్కువ సార్లు కొట్టుకొని ఎక్కువ రక్తాన్ని కాళ్లకు పంపి కాళ్లలో ఎక్కువ శక్తిని కలుగ జేయాలి. గుండె కొట్టుకొనే వేగం ఎంత పెంచగల్గితే అంత మంచిది. గుండె షాకుతిని ఆగిపోకూడదు. గుండెను పరోక్షంగా మనస్సు అధీనంలోనికి తెచ్చుకొంటుంది. యోగాభ్యాసం తప్ప దీనికి వేరే మార్గం లేదు. అందుచేత గుండెపనిలో నిశితత, వేగం కోసం యోగ తప్పని సరి అవుతుంది. కాలేయము మంచి స్థితిలోనుంటుంది. ఇది మెదడు డైరెక్షను (దర్శకత్వం) లో

మెదడు ఆజ్ఞలను శిరసా వహించుతుంది. ఎక్కువ ఎడ్రినల్ ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేసి రక్త ప్రసారంలోకి పంపి ఎక్కువ శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. ఈ త్వరితం చేయటానికి మనస్సు యొక్క పాత్ర చాలా కలదు. అన్ని భౌతిక క్రియలకు మనస్సు ప్రధానం. ఈవిషయం ప్రతి క్రీడాకారుడు గుర్తించాలి. 100 మీటర్ల పరుగులో మనిషి ఎత్తుకు అంత ప్రాముఖ్యం లేదు. 400 మీటర్లు పరుగు, 800 మీటర్ల పరుగులో ఎత్తు విశేష ప్రాముఖ్యం కల్గియుంటుంది. కాళ్లు చాచి పెద్ద అంగలు, వడివడిగా వేయగలిగి ఎక్కువ వేగాన్ని ప్రదర్శించగలగాలి. కండర శక్తి చాలా అవసరం.తొడ కండరాల చుట్టుకొలత కాదు కావలసినది. కండరశక్తి. కండర పదార్థం కొంత తక్కువే అయినా దాని అంతర్భూత శక్తి (Power) ప్రమాణం చాలా హెచ్చుగానుండాలి.

ఈ పరుగులు, ఇతర క్రీడలు - బాల్యం నుండి అభ్యాసం చేయాలి. వీటిలోని మెళకువలు, శాస్త్రసాంకేతిక పరిజ్ఞానం పూర్తిగా ప్రతి క్రీడాకారుడు పొందాలి. తన మనస్సును అదే పనిలోనే లగ్నం చేయాలి. ఏ పనిలో ఎక్కడ వున్నా, చివరకు నిద్రలోనున్నా తను పెంచుకున్న క్రీడపైన మనస్సును లగ్నం చేయగలగాలి. నిద్రలో, ఉపచేతనావస్థల్లో మనస్సు నీకు తోడ్పడ గలదు. మనస్సును తక్కువ అంచనావేసి విఫలులైన క్రీడాకారులు వేలకొలది యున్నారు. భౌతిక క్రియలకు అభ్యాసాల్లో ఎంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తారో మనస్సుకు కూడా అంతే ప్రాముఖ్యం ఇస్తే అదికూడా ప్రతి చిన్నపనిలో భౌతిక క్రియలో క్రీడాకారునికి తోడ్పడుతుంది. 5 వేలు, 10 వేల మీటర్ల పరుగులోను, మరథాన్ పరుగులోను ఇంధనం నిల్వలేగాకుండా మనశ్శక్తిని కూడా ఉపయోగించాలి. పరుగులో అప్పుడప్పుడు ప్రాణాయామం చేస్తూ ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకొని వెంటనే వదలి మళ్లీ పీల్చుకొంటూ పోతే ఆక్సిజన్ రక్తంలోని మురికిని బయటకు తీసికొని వెళ్లుతుంది. కల్మష నివారణ ఎక్కువగా జరుగుతుంది. కళ్లు తెరచి పరుగు పెట్టుతుండగానే మనస్సును పరుగు అనేభావాన్ని ధ్యానములోనికి తీసికొనివెళ్లాలి. అట్లు చేయుటకు అభ్యాసం కావాలి. మంచి గురువుగారి దగ్గర నేర్చుకొని అభ్యాసము చేస్తే, ధ్యానము అమిత శక్తిని శరీరానికి ప్రసాదించి దమ్మును కలుగజేస్తుంది. ఎక్కువ దూరపు పరుగుల్లో ఈవిధమైన అభ్యాసము (Practice) అవసరం చాలాయున్నది. ఈపరుగుల్లో పరుగుతీస్తూనే కళ్లుతెరచి యుంచి ధ్యానము చేయవీలగును. ఈధ్యానములో అంతిమ లక్ష్యము విజయసిద్ధిపైనే యుండాలి. దీనిని కూడానిత్యము అభ్యాసము చేసి అనుభవము నైపుణ్యము సంపాదించాలి. ఈపరుగుల్లో దమ్ముచాలా కావాలి. దమ్ముఅనగా అలసటలేని క్రియా విధానము.

ఎంతవేగంగా పరుగెత్తినా ఆయాసం, రొప్పువగైరాలు రాకుండుటయే దమ్ము. శరీరంలో నిల్వయున్న ఇందనములను బయటకు రప్పించి వాడుకోవాలి. ఇది అభ్యాసంలోగాని రాదు. ధ్యానము వేరే చేయాలి. పరుగులోను చేయాలి. అలవాటు గాను, అభ్యాసముగాను మారాలి.

ప్రతిపరుగును కొన్ని దశలుగా భాగించుతారు. మొదటి దశలో చలాకీతనం చురుకుతనం అధికంగానుండాలి. మందతనము ఉండకూడదు. స్టార్టింగ్ ట్రబుల్ ఉండకూడదు. దీనివలన 5,6 మీటర్ల దూరం ప్రారంభంలోనే వెనుక బడి పోవుట జరుగుతుంది. ఈ జాగ్రత్త ఎక్కువ అవసరం. రెండవ దశ – దీనిలో ఎక్కువ శక్తిని విడుదల చేయగలగాలి. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము పాత్ర చాలాయున్నది. వీటన్నిటిని శక్తిమంతముగా పెంచుకోవాలి. మూడవ దశ లేక చివరి దశ చివరి 20 మీటర్లు ఈ దశలో శరీరంలోనున్న ఇంధన శక్తిని యావత్తూ భగ్గుమని మండించి రాకెట్టు వేగాన్ని సంతరించుకొని తుపాకీ గుండు పేలినట్లుగా ముందుకు దూసికొని వెళ్లగలగాలి. నిత్యాభ్యాసం చాలా తోడ్పడుతుంది. దీనిలో ప్రావీణ్యం, నైపుణ్యం చాలా అవసరం. అన్నింటికంటే మనస్సె ముఖ్యము. ఈ విషయాన్ని ఎప్పుడూ మరవరాదు.

రెండవ దశ. దీనిలో ఎక్కువ శక్తిని విడుదల చేయగలగాలి. గుండె, ఊపిరి తిత్తులు, కాలేయము పాత్ర చాలాయున్నది. వీటన్నింటిని శక్తిమంతముగా పెంచుకోవాలి.

ఒక వెయ్యి, రెండువేలు, మూడువేలు, ఐదువేలు, పదివేల మీటర్ల పరుగులో దమ్ముచాలా ముఖ్యం. దమ్ము అనగా అలసట లేకుండా పరుగెత్తగల్గటం. అలసట ఎప్పుడు వస్తుందో తెలిసికోవాలి. శరీరంలోని ఇంధనశక్తి అంతాఖర్చయిపోతే అలసట వస్తుంది. కాబట్టి దమ్ముకు ముఖ్యంగా ఇంధన నిల్వలు ఎంత నిల్వచేసికొనివుంటే అంత చివరి దశలో ఒక్కసారిగా విడుదల చేసికొని అమిత వేగాన్ని పొందగలిగి ముందుకు దూసుకు వెళ్లవచ్చును. అభ్యాసము, కాలేయము, గుండె, ఊపిరితిత్తులు – ఇవన్నీ ఇంధన కేంద్రాలు. వీటిలో దేనిలోను లోటురానీయకూడదు. ఈ పోటీలన్నింటిలోను అసమానమైన సంకల్పశక్తిని, చెరిగిపోని విశ్వాస శక్తిని ఉపయోగించుకోవాలి. అనగా దీక్ష, పట్టుదల, ఎక్కువగా పెంచుకోవాలి. నీ సంకల్ప బలం నీకు విజయాన్ని తెచ్చిపెట్టగలదు. అలాగే విశ్వాస శక్తి కూడా పని చేస్తుంది.

మరథాన్ పరుగు పందెము. 26 మైళ్లకు మించిన క్రీడ. ఈ క్రీడను పోటీల్లో

పెట్టి నూరు సంవత్సరాలైనది. కాని ఈక్రీడయొక్క ఉపయోగం నిత్యజీవితంలో చాలా తక్కువ. దీనిపై క్రీడా పండితులు, క్రీడాధికారులు అందరూ కలసి ఒక నిర్ణయం తీసికొనుట అవసరం. ఎందుకంటె గుండెకాయకు మించిన పని కల్పించటం, తొడ, ఛాతీ, నడుము కండరాలు, ముఖ్యంగా నాడీమండలము మరీ ఒత్తిడికి గురి కావటం ఆరోగ్యానికి భంగకరములు. ఈ క్రీడలో కెన్యా పర్వత ప్రాంత, అబిసీనియా పర్వత ప్రాంత ప్రదేశాలలో ప్రథమస్థానాల్లో క్రీడాకారులు ఉంటున్నారు. వారిని చూస్తే జాలి వేస్తుంది. ఆరోగ్యం దెబ్బతిని దీర్ఘ ఆయుష్షుకే భంగం కల్గుతుంది. ఈపరుగు లో దమ్ముకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం. అంటే ఇంధనం నిల్వలు శరీరంలో ఎక్కువగా నుంచుకోవాలి. కండరాల కొలతలు ఏవీ పనిచేయవు. ఇంధన నిల్వలే ముఖ్యం. శరీర భారము తక్కువగా నుంచుకోవాలి.

దూకులు

బారుదూకుట, ఎత్తుదూకుట, కర్రతో దూకుట, మూడుదశలలో దూకుట వగైరాలు. ఈక్రీడలకు అభ్యాసము, కండరశక్తి, వేగము, చురుకుతనము చాలా అవసరం. దమ్ముతో ఎక్కువ పనిలేదు. కాని సరిపడినంత యుండాలి. ప్రతిక్రీడకు బుద్ధి కుశలతతోపాటు మనస్సు ఏకాగ్రత అవసరం. శరీరము సన్నముగా నుండాలి ఎత్తు దూకుటకు. బారు దూకుటకు తొడబలం ఎక్కువగానుండాలి. నిత్యాభ్యాసం ఎక్కువ శక్తినివ్వగలదు. దీనిని మరువ కూడదు. విసుర్లు (Throws) బల్లెము, గుండు, గొలుసు, చక్రము విసురుటలు - ఏ అవయవములు బాగా బలంగా వుండాలో వాటిశక్తిని వృద్ధిచేసికోవాలి. మనస్సు ప్రతిక్రీడలో చాలా ముఖ్య పాత్రవహించుతుంది. యోగ విసుర్లకు ఎలా ఉపయోగపడుతుంది అనేది ప్రశ్న. బల్లెము, గుండు, గొలుసు, చక్రము - ఏది విసిరినా - వాటిని 45 డిగ్రీలు పెరాబొలాలో అనగా అర్ధవర్తులాకారములో విసిరినట్లయితే అత్యధిక దూరము అవి పోగలవు. 40 డిగ్రీలుకాని అంతకు తక్కువకోణంలోగాని, 50 డిగ్రీలుకాని అంతకు ఎక్కువ కోణంలోగాని విసిరితే దూరము తగ్గుతుంది. ఆ 45 డిగ్రీల కోణనిర్దేశకత గురువుదగ్గర (Coach) నేర్చుకోవాలి. అనుభవం మీద నేర్చుకోవాలి. నేర్చుకోవటాని కి మనస్సును ఆకోణంపైనే లగ్నంచేయాలి. మనస్సు స్వాధీనంలోనుంటేనే లగ్నం చేయుట సాధ్యము కాదు. అందుచేత మనస్సు స్వాధీనం యోగ ద్వారానే సాధ్యము. సుసాధ్యము. క్రీడలు - ఆటలు - టీము ఆటలు - వాలీబాల్, ఫుట్‌బాల్ బాస్కెట్ బాల్ వగైరాలు. వీటిలో నైపుణ్యం, ఎగిరే శక్తి, పరుగెత్తే శక్తి చాలా అవసరం. ఫుట్‌బాల్

హాకీలకు దమ్ముచాలా కావాలి. వేగము అత్యంత ప్రాధాన్యము. బుద్ధికుశలత మరీ ఎక్కువగా నుండాలి. గోలు చేసేటప్పుడు అసమాన ప్రజ్ఞాపాటవాన్ని చూపాల్సి యుంటుంది. మనస్సు వీటన్నింటికి ముఖ్యమని వేరే చెప్పనవసరంలేదు. యోగ శక్తి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఏ అవయవానికి ఎంత శక్తిపెంచుకోవాలో నిత్యాభ్యాసంతో సహాయక వ్యాయామ పద్ధతుల్లో సంతరింపజేసికోవాలి.

ఇవేగాక టెన్నిస్, క్రికెట్టు వగైరా. క్రికెట్టులో బంతిని కొట్టగల్గటం - ఇదొక నైపుణ్యం. మనస్సు దీనిలో ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. దృష్టి శక్తి పరిమితము. దృష్టికి మించిన వేగం బంతి వస్తే దానిని కొట్టుట సాధ్యపడదు. కొట్టినా అంచులకు తగిలి ఎటో ఎగిరి పోగలదు. బంతి గమన మార్గాన్ని, వేగాన్ని బుద్ధి విశ్లేషించినపుడు మనస్సు అట్టి విశ్లేషణకు తగినట్లుగా స్పందించి స్థూల దృష్టికి మించిన వేగముతో బంతిని కొట్టగలదు. మనస్సును వేగాన్ని సరిపడ స్పందించినట్లుగా అభ్యాసం చేయించాలి. అలా చేయుట యోగద్వారానే సాధ్యము. స్థూలదృష్టికి అతీతమైన వేగాన్ని గమనించగలిగేది అంతర్ దృష్టిమాత్రమే. ఈ అంతర్ దృష్టి - మనస్సు ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. దీనికి ఆకారాల్, ఎల్లలు, పరిమితులు లేవు. స్థూల దృష్టికి అవి అన్నీ ఉన్నాయి. 5 గంటలు నిలబడి ఆడాలంటే భౌతిక శక్తేకాకుండా మానసిక శక్తి కూడ చాలా అవసరం. మానసిక శక్తిలో ఏకాగ్రత, సూక్ష్మ నిర్ణయాలు, సంకల్పశక్తి, విశ్వాస శక్తి వగైరా ఉన్నవి. అందుచేత క్రికెట్టు క్రీడాకారులందరూ యోగను అభ్యసించాలి. యోగ అభ్యసించుట మోక్షమునకని కాకుండా క్రీడానైపుణ్యం పెరగాటానికని చేయాలి. మంచిఫలితాలు రాగలవు. బంతి విడుదల మార్గాన్ని, వేగాన్ని, దిశను, బుద్ధికుశలత నిర్ణయించితే మనస్సు చేతులను ఆడించి తగినట్లుగా బంతిని సంధిపచేసి కొట్టగల్గడం, ఏదిశగా బంతిని కొట్టాలో ఆదిశగా కొట్టగల్గటం పనులన్నిటిని మనస్సు చేయిస్తుంది. మనస్సు ఏకాగ్రత, బుద్ధిసునిశిత, వేగ నిర్ధారణ, దిశ నిర్ణయం వగైరాలన్నీ యోగద్వారా సాధించుకోనగును.

బంతిని వేసేవాడు - బౌలరు - వేగాన్ని, మెలిత్రిప్పి వేయటాన్ని, గమనాన్ని, గమ్యాన్ని మార్చటంలో నైపుణ్యం పొందాలి. అలాగే ఫీల్డింగు - అనగా బంతిని పట్టుకోవటం. నిలపటం, విసరటం వగైరాలు. అమిత వేగంతో పరుగెత్తటం, బంతిని పట్టుకొనే నైపుణ్యం, ఎగిరి పట్టుకోవటం, దూకిపట్టుకోవటం నేలమీద పడిపోయినా బంతిని నేలకు తాకకుండా పట్టుకోవటం. వగైరాలు ఫీల్డింగులో ముఖ్యమైన అంశాలు. వీటన్నింటిలోను మనస్సు విశేషంగా పనిచేయాలి. మనస్సు

స్వాధీనంలో ఉంటే పని చేయగలదు. అందుచేత మనస్సును స్వాధీనంలో నుంచు కోవటానికి యోగ తప్ప మరే మార్గంలేదు. క్రికెట్ క్రీడాకారులందరు యోగను విధిగా సాధన చేసి క్రీడానైపుణ్యం పెంచుకోవీలగును. కండర శక్తి వేగము, బుద్ధిసునిశితను పెంచుకోవాలి. తక్షణ స్పందన చాలాముఖ్యం. బంతిని కొట్టేవాడు, పట్టేవాడు, ఊహాతీతమైన స్పందన, వేగంతో పనిచేయాలి. నైపుణ్యం పెంచుకోవాలి. యోగమంచి మార్గము. బంతిని కొట్టటం చాలా నైపుణ్యం. అంతకుమించి మనస్సు స్పందించటం అవసరము. స్థూలనేత్రము కొంతవేగాన్ననుసరించ గలదు. ఎక్కువ వేగంతో వచ్చే బంతిని సూక్ష్మనేత్రం చూడగలగాలి. దానివేగం స్థూల నేత్ర పరిధిని దాటుతుంది. అందుచేత సూక్ష్మనేత్రం పనిచేయాలి. సూక్ష్మనేత్రమనగా మనస్సే. మనస్సు ఊహించిన దిశలో బ్యాటును ఝళిపించుతుంది. అభ్యాసం, నైపుణ్యం, మనస్సు స్వాధీనం, స్పందన, వగైరాలు చాలా అవసరం.

ముష్టియుద్ధాలు, కుస్తీలు - వీటిలో అపారమైన భౌతక శక్తి అవసరం. కుస్తీల వలన శరీరంలో చురుకు తనం, స్థితిస్థాపక శక్తి (elasticity), వేగంపెరగ గలవు. ముష్టిఘాతాలు చాలా ప్రమాదకరం. ఈక్రీడలో మృత్యుప్రమాదం ఎక్కుగానున్నది. మెదడులో రక్తనాళాలు బ్రద్దలై చనిపోయిన క్రీడాకారులు చాలా మంది కలరు. ముష్టిఘాతాల వలన తదనంతర జీవిత పరిణామాలు చాలా బాధాకరంగా మారి అవస్థల్లో పడినయోధులు చాలామంది కలరు. క్రీడ అంత మంచిది కాదు.దీనికి వ్యతిరేకంగా ఆందోళన, ప్రచారం సాగినప్పటికిని మానవునిలో అనాదిగా యున్న రాక్షస ఆనందం ఈక్రీడను ఇంకా ఉంచుతోంది. క్రీడాకారుడు నోటి నురుగలు, నెత్తురు, ముక్కు,కళ్లు నెత్తురు,మెదడులో నాళాలు చిట్లటం వగైరా రాక్షస క్రీడలను చూచి ఆనందించే వికృత ఆనందం ఘోరము. దీనిని నిషేధించాలని చాలా ప్రచారం సాగుతోంది. అయినా ఇది బ్రతికేవున్నది ఇంకా. కారణం దీనిలో వచ్చినంత డబ్బు-ఆర్థికం - మరేయితర క్రీడలో రాదు కాబట్టి. ఆర్థికమే దీనిని కాపాడుతోంది. మానవ ప్రజ్ఞను ప్రక్కకునెట్టి ఆర్థికానికి దాసుడైనాడు మనిషి అని చక్కటి నీతిని ఈక్రీడ బోధించుచున్నది. ఎంత త్వరగా ఈక్రీడను నిషేధించితే అంత మంచిది. అలా కాకపోయినా రూల్సు (నియమాలలో) విశేషమైన మార్పులు తెచ్చి ప్రాణాపాయం రాకుండాచూచే పద్ధతిని ప్రవేశపెట్టాలి.

మనస్సులేనిదే ఏ క్రీడా ఆడలేడు మనిషి. ప్రతి క్రీడపైన మనస్సు పెట్టే ఆడాలి. ఆడేటప్పుడు కూడా ఒక్కొకటప్పుడు మనస్సులో వేరే ఆలోచనలు రావటం కద్దు. అప్పుడు ఏకాగ్రత దెబ్బతిని క్రీడాకారుని క్రియాశీలత దెబ్బతినగలదు. శక్తిని పూర్తిగా ప్రదర్శించటం జరుగదు. సూక్ష్మగ్రాహ్యం, నిశితపరిశీలన, విశ్లేషణా వివేకము, సముచిత నిర్ణయం చేయటానికి మనస్సు నిశ్చలంగా ఉండాలి. మనస్సు స్వాధీనంలో నున్నప్పుడు ఈపనులన్నీ జరుగ గలవు. మనశ్శక్తులన్నిటినీ వినియోగించాలి.

యోగ - చదరంగం

చదరంగం కనిపెట్టి షుమారు నాలుగు వేల సంవత్సరాలైనది. మానవ ప్రజ్ఞదీనికి మంచి ఉదాహరణ. దీనిని కనిపెట్టినది ద్రావిడజాతి అని నేను పాండిచెర్రి యూనివర్సిటీలో 1996 నవంబర్‌లో జరిగిన ఇంటర్‌నేషనల్ సెమినార్‌లో సమర్పించిన సిద్ధాంతము (Thesis) లోవున్నది. ఆతీసీస్‌ను గ్రంథానికి అనుబంధించినాను. దానిలో వివరాలన్నీ ఇవ్వబడినవి. వాటిని పాఠకులు చదివి అవగాహన చేసికోగలరు.

చదరంగం బాల్యంలో రెండవ సంవత్సరంనుండి ప్రారంభించే క్రీడ. నాలుగైదు సంవత్సరాలలో బాటురు మంచి నైపుణ్యం సంపాదించగలరు.

ఏక్రీడలో లేని విధంగా మనశ్శక్తులన్నీ ఈ చదరంగంలో పనిచేయటం ఒక ముఖ్యవిశేషం. మనశ్శక్తులేమిటో ప్రత్యేక అధ్యాయంలో వివరణలున్నవి. బుద్ధిని - లేక ప్రజ్ఞను (Intellect) పెంచుకోటానికి ఈ క్రీడచాలా వరకు తోడ్పడగలదు. ఎవరైనా ఏమైనా చెప్పగానే దానిపై నిశిత పరిశీలన, సమీక్ష, విశ్లేషణ చదరంగాటగాడు జరుపగల్గుతాడు. వెంటనే దేనిని ఒప్పుకోడు. అందులోని సత్యాన్ని,మర్మాలను బయటకు లాగుతాడు. ఈ ప్రజ్ఞ ఒక్క చదరంగం ఆటగాడికే దక్కుతుంది,చదరంగం పోటీలలో ప్రత్యర్థి ఆలోచనలను, ప్లానులను అర్థంచేసికోవాలి. ఎత్తుకు పైఎత్తు వేయాలి. ప్రజ్ఞ పలుకోణాల్లో పనిచేస్తుంది.

చదరంగం 2, 3 సంత్సరాల వయస్సులోనే ఆట నేర్పించటం చాలా అవసరం. పిల్లలలో ఉన్న మనశ్శక్తులు పైకిరాగలవు. తెలివిని పొందగలరు. వయస్సునకు మించిన తెలివి చదరంగం ఆడే పిల్లల్లోనే కనుపించుతుంది. ఇది గమనార్హం. గురుశిక్షణ చాలా అవసరం. నేర్చుకునే కాలాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆలోచనా శక్తిని అన్ని కోణాల్లోను పెంచుతుంది. చదరంగం ఆడేకుర్రవాళ్లు తమ తరగతుల్లో విశేషమైన ప్రజ్ఞను చూపించి ఉన్నతమైన శ్రేణుల్లోకి పోతున్నారు. చదరంగం క్రీడాకారులు ఈగ్రంథాన్ని చదివి అర్థంచేసికొని (చిన్న పిల్లలైతే పెద్దవారు, శక్షకులు చదివి అర్థంచేసికొని పిల్లలకు తగినవిధంగా నేర్పించాలి.) యోగను ఆయా వయస్సులకు తగినట్లుగా నిష్ఠగా అభ్యాసం చేసి సంకల్ప శక్తినుపయోగించి ప్రావీణ్యాన్ని పెంచుకొని, స్వశక్తిలో విశ్వాసాన్ని పెంచుకొని ఉన్నత ప్రమాణాలకు చేరగలగాలి. ఒకసారి పిల్లగాడు ఉన్నత స్థితిని చేరుకొంటే అక్కడనుండి పైకి ఎగబ్రాకటానికి విశేష కృషి (స్వయం కృషి) జరుపుతాడు.

మనస్సు క్రీడాకారుణ్ణి ముందునకు లాక్కొని వెళ్లుతుంది. ప్రలోభాలకులోను గాకుండా ప్రతిభతో పైకి రాగల్గుతారు. ఇది అందరి క్రీడాకారుల సాధారణ అనుభవం. యోగలో ఏయే విధానాలు ఎంతెంత కాలం చేయాలో గురువు ద్వారా నేర్చుకోవాలి.

శక్తి చదరంగానికి చాలా అవసరం.విశ్లేషణ, సముచిత అంచనా, నిర్ణయ శక్తులు అవసరం. కొన్ని వందల పుస్తకాలు 10,12, సంవత్సరాల వయస్సువచ్చే సరికి చదివి అర్థం చేసికొని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవలసి యుంటుంది. సమస్త మానసికశక్తులు చదరంగానికి అవసరం. చదరంగం సమస్త శక్తులను నిశితంగా తీక్షణంగా వృద్ధి చేస్తుంది. అందులో ప్రజ్ఞాశక్తిని వృద్ధి చేయటానికి చదరంగానికున్న ప్రాముఖ్యం మరేక్రీడకు లేదు. ఇది సత్యము. ఈ సత్యదర్శనము వలన మానవులు లాభం పొందుదురు గాక! చదరంగం నేర్పించగల్గితే బహుముఖ కోణాలలో బుద్ధి వికసించగలదు. జ్ఞాపక, స్మృతి, నిర్ణయ, సృజన. శక్తులు విపరీతంగా పెరుగ గలవు.

చదరంగంలో బుద్ధికి గాని, శరీర శక్తి అవసరం లేదనే అపోహనూటికి 99మందిలోనున్నది. ఏకధాటిగా ఎట్టి విరామాలు లేకుండా 7 గంటలు కూర్చొని ఆడగల శరీర శక్తి ఎంత అవసరమో ఆడే వారికి తెలుస్తుంది. ప్రపంచంలో మరే యితర క్రీడలలో ఏకధాటిగా వరుసగా 7 గంటలు (ఎట్టి విరామాలు లేకుండా) ఆడే క్రీడ ఒక్క చదరంగమే. ఈసత్యదర్శనము అందరూ చేసికోవాలి. కొంచెము ప్రజ్ఞకనపరచినయెడల చూచేవారికి కూడా అవగతం కాగలదు. ఏవిరామం లేకుండా ఏక బిగిని ఏడు గంటలు ఆడే క్రీడ ఒక్క చదరంగమే. మెలితిరిగిన కండరాలు అవసరం లేకపోయినా 7 గంటలు ఓపికగా కూర్చొని తాజాగా 7 గంటలు ఆలోచించగలగటానికి కావలసిన ప్రాధమిక భౌతిక శక్తి ఎంతో అవసరము. ఆలోచనా సరళిలోగాని, స్థాయిలోగాని ప్రమాణాలు 7 గంటలు కొనసాగాలి. అందుచేత విశేష భౌతిక శక్తి చదరంగానికి చాలా అవసరం. కాని భౌతిక శక్తిగురించి ఏక్రీడాకారుడు అంతగా పట్టించుకోవటం లేదు. ఇది చాలా బలహీనతలను తెచ్చుచున్నది. మన చదరంగ క్రీడాకారులు ప్రపంచంలో వెనుకబడి పోవటానికి ఇది యొకకారణము.

యోగ అన్ని క్రీడలకు అవసరము. ప్రతి క్రీడలోను మనస్సు పాత్ర చాలా ఉన్నది. దీనిని అర్థంచేసికొని మనశ్శక్తులను వృద్ధి పరచుకోవాలి గదా! యోగను విద్యార్థులు నిత్యమూ అభ్యాసము చేయాలి. యోగను 8వ సంవత్సరంనుండి

యోగ - క్రీడలు

అభ్యాసము చేయవచ్చును. యోగ విద్యార్థి తత్త్వములోనే చాలాఫలాఠ్ఫుతెస్తుంది. విద్యార్థులు ఉన్నత శ్రేణుల్లో ఉత్తీర్ణులు కావటానికి క్రీడాకారులు ఉన్నత ప్రమాణాలను సాధించటానికి నిష్ఠగా యోగాభ్యాసం చేసి తీరాల్సిందే. ప్రభుత్వం మనప్రాచీన జీవన స్రవంతిలో భాగమైన యోగను, చదరంగాన్ని వారానికి ఒక్క తరగతిగానైనా ప్రవేశపెట్టితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. నూతన జాతి తేజో వికాసాలతో ఆవిర్భవించగలదు. ఒకటి రెండు దశాబ్దాలకాలంలో భారతీయ క్రీడాకారులు అన్ని క్రీడలలోను ప్రపంచంలో అగ్రస్థానాలకుచూసికొని వెళ్ల గలరని నావిశ్వాసం.

యోగ - పోలీసులు

ప్రభుత్వ అంగాలలో పోలీసు ఒక ప్రధాన అంగము. పోలీసులపై ప్రజా భావం గాని, ప్రజలలోని వివిధ వృత్తులలోనున్నవారిపై పోలీసులకున్న భావాలనుగాని వ్యక్తీకరించుట ఈ అధ్యాయ లక్ష్యం కాదు. పోలీసుల బాధ్యతలు, విధులు, హక్కులు ప్రభుత్వ సంబంధమైనవి. వాటిని వదలి వేయుచున్నాను.

సమాజంలో శాంతి భద్రతలను కాపాడుటలో పోలీసులదే ప్రధాన బాధ్యత. ఎక్కడ అలజడులు చెలరేగినా, దొంగతనాలు, దోపిడీలు, దౌర్జన్యాలు, ఘర్షణలు, హింసాకాండలు, మారణకాండలు జరిగినా పోలీసులు రంగంలోనికి దిగి తమ బాధ్యతలను నెరవేర్చి సమాజంలో శాంతిని కాపాడుతారు. నేరాలకు మూలకారణాలను అన్వేషించి నేరస్తులను పట్టుకొని చట్టరీత్యా తగుచర్యలు తీసికొంటారు. ఇంతటి బృహత్తర బాధ్యతను నెరవేర్చుటలో మనస్సు అత్యంత కీలక పాత్ర వహించుతుంది. మనస్సు అనగా ప్రజ్ఞ లేక బుద్ధి. ఈ ప్రజ్ఞ బహుళ మనశ్శక్తుల సంయోగము నుండి ఆవిర్భవించినదే. హింసను నిరోధించి న్యాయాన్ని కాపాడి నిలబెట్ట వలసిన బాధ్యత పోలీసు వ్యవస్థది. న్యాయానికి భంగం కాని, విఘాతంగాని జరుగకుండా పోలీసులు రక్షణ కవచంలా ఉంటారు. పోలీసుల విధినిర్వహణలో యోగకు ఏమైనా పాత్ర యున్నదా అనే ప్రశ్న నేడు ఎదురౌతున్నది. దీనిలో యోగకు చాలా పాత్ర కలదని చెప్పుటలో ఎట్టి శంక లేదు.

సమాజంలోని సకల వర్గాల ప్రజల మనోభావాలను అర్థం చేసికోవలసిన అవసరం పోలీసులకు కలదు. అలా అర్థం చేసికోవటానికి నిశిత ప్రజ్ఞ చాలా అవసరం. అనుభవం ద్వారా కొంత వరకు అర్థం చేసికొన్నా నిశిత ప్రజ్ఞ ద్వారా పూర్తిగా అర్థం చేసికోవీలగును. ప్రజ్ఞ ప్రతి వ్యక్తిలోను, పోలీసులోను ఏదోనొక స్థాయిలోనుంటుంది. అట్టి ప్రజ్ఞకు నిశితను చేకూర్చుటానికి యోగచాలా ఉపయోగపడుతుంది. తొందరపడి నిర్ణయాలు చేయు అలవాటును యోగ ఆపుతుంది. అన్ని కోణాల్లో ఆలోచనలను ప్రేరేపింప చేస్తుంది. ఈ కారణాలచేత యోగ తెలిసిన పోలీసు తొందరపడి నిర్ణయాలకు రాడు. ఈ దృక్పథం పోలీసు వ్యవస్థలో అధిక ప్రాధాన్యం వహించుతుంది. ఏఘటన జరిగినా, నేరం జరిగినా వాటి పూర్వాపరాలను విశ్లేషణాయుత ప్రజ్ఞతో అంచనాలు కట్టుకొని మూలానికి చొచ్చుకొనిపోగల బుద్ధికుశలతను యోగ శీఘ్రముగా కల్గించును. యోగ

ప్రజ్ఞాధురీణతను, మన స్థైర్యాన్ని, చిత్త సంకల్పాన్ని, స్వవిశ్వాసాన్ని కలుగ జేయగలదు. ఇందు వలన సామాన్య ప్రజ్ఞకు అంతుచిక్కని రహస్యాలను, సత్యాలను యోగ తేలికగా బుద్ధికి అందజేసి చిక్కు సమస్యా పరిష్కారంగావించగలదు. ఈ యోగను ప్రతి పోలీసు ఉద్యోగి (కానిస్టేబిలు నుండి కమీషనర్, ఆపై ఆఫీసర్ల వరకు) అర్థం చేసికొని, ఆచరించి నూతన దృక్పథాన్ని పొంది విధి నిర్వహణలో సత్వర సత్యస్ఫూర్తిని పొందాలి.

పోలీసు శాఖలో ప్రతి పోలీసు ఉదయం తప్పనిసరిగా డ్రిల్లు చేయువలసి యుంటుంది. ఈ డ్రిల్లు శారీరక శక్తిని, సౌష్ఠవాన్ని, చురుకుతనాన్ని చేకూర్చుతుంది. ఈ డ్రిల్లు మానసిక వ్యాయామముగా ఎక్కడా ఎప్పుడూ మారదు. యోగలోని ప్రాణాయామంగాని, ధ్యానంగాని శిక్షణాంశములలో లేవు. ఈ గ్రంథంలో ప్రాణాయామ, ధ్యాన అధ్యాయాలను అధ్యయనం చేసి ఎవరికి తగిన రీతిలో వారు అభ్యాసము చేస్తే సూక్ష్మ గ్రాహ్యత పెరుగగలదు. అభ్యాసానికి గురువు అవసరమే. కాని అందరికీ లభ్యమగుట దుర్లభము. అది సాధ్యము కానపుడు అనుభవజ్ఞుల నుండి సలహాలు తీసికొని సాధన చేయాలి. యోగ వలన సూక్ష్మ గ్రహణశక్తి, నిశిత ప్రజ్ఞ పెరగగలవు.

ప్రభుత్వశాఖలలో అన్నిటి కంటె పోలీసు శాఖకు యోగ ఎక్కువ అవసరం. యోగను ఏ విధముగా ప్రవేశ పెట్టాలో, ఏయే అంశాలను పోలీసులచే అభ్యాసం చేయించాలో, దాని ప్రయోజనాలను ఎలా పొందాలో ఉన్నతాధికారులు, ప్రభుత్వ యంత్రాంగము కూలంకషంగా చర్చించి తగిన ప్రణాళికను రూపొందించి అమలు చేయువలసిన అవసరం చాలా కలదు.

ప్రభుత్వములు ఏర్పడి షుమారు మూడు వేల సంవత్సరాలు గడచినవి. ఆదిలో ప్రజల రక్షణ బాధ్యత రాజులు తీసికొనేవారు. ఆ తర్వాత సైన్యానికి ఆబాధ్యత అప్పగించబడినది. చాలా శతాబ్దాల తర్వాత అబాధ్యత ను మరొక యంత్రాంగానికి అప్పగించబడినది. అదే పోలీసుయంత్రాంగంగా మారినది. చట్ట పరిధిలో పని చేస్తూ చట్టాన్ని శాంతిని కాపాడుతూ ఈ పోలీసు వ్యవస్థ ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగకారిగా ఉంటోంది.

పోలీసుల మనో విశ్లేషణ గురించి, వారిబాధ్యతల గురించి ప్రభుత్వానిదే బాధ్యత. ఈ గ్రంథానిది కాదు. కాని వారి వ్యష్టి విధి, సమష్టి బాధ్యత ప్రతి ఒక్క పోలీసు ఉద్యోగికి ఎంతైనా ఉన్నది. ఈ విధి నిర్వహణలో ప్రతిరోజు ఎన్నో సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరికి ఎదురగును. వాటిని సమర్థవంతంగా పరిష్కరించగల్గినపుడు ప్రతి పోలీసుకు వ్యక్తిగతంగా

సంతృప్తి కల్గుతుంది. సంతృప్తి ఆనందానికి మార్గం చూపగలదు. ఆనందం కల్గితే జీవితం ధన్యమయిందనుకోవచ్చును.

శరీరాలు ఏ విధంగా భిన్నాలుగా ఉంటాయో అంతకంటె ఎక్కువ భిన్నాలుగా మనస్సులుండును. ఈ సత్య దర్శనము ప్రతి ఉద్యోగి చేసికొని తీరాలి. తన వ్యక్తి జీవితానిక్కి,తన విద్యుక్త ధర్మ నిర్వహణ (విధి నిర్వహణ) కు ఈ సత్యదర్శనము ఉపయోగించుకోవాలి.

నేడు ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలలో పోలీసు వ్యవస్థ పని చేయుచున్నది. కాని అన్ని దేశాలలోకి బ్రిటన్‌లో ముఖ్యంగా లండన్ పోలీసులకు ప్రత్యేకమైన స్థానమున్నట్లు విశేష ప్రాచుర్యము కలదు. విధి నిర్వహణలో నిర్భయత్వం, న్యాయమును కాపాడుటలో స్థిరత్వం లండన్ పోలీసులకు కలవని బహుళ ప్రజావాణి చెపుతోంది. అందుచేత ఆన్యాయశీలతను, నిర్భయత్వాన్ని, స్థిరమనశ్శక్తిని, సంకల్ప బలాన్ని ప్రతి ఉద్యోగి పెంచుకొని తన శాఖ గౌరవ ప్రతిష్ఠలను కాపాడుకొనగలడని ఆశించుదాం. ఇది ఒక ఆశ. అర్థం చేసికొని ఆచరించదగు ఆశ.

యోగ పోలీసులకు ఎలా ఉపయోగపడగలదు అనే శంక చాలా మందికి కలుగవచ్చును, కల్గుతుంది. ఎందుకంటె, యోగపై సరియైన అవగాహన లేకపోవుటే దీనికి కారణము. యోగ నిత్య జీవితంలో తన ప్రవర్తనా సరళిని - పోలీసు ఉద్యోగ నిర్వహణలోను, తన కుటుంబ వ్యవహారాల్లోను, తను మెలిగే సమాజంలోను - నిర్దుష్ట మార్గాన్ని నిర్దేశించి ప్రతి పోలీసును ఉన్నత ప్రమాణాలకు తీసికొని వెళ్లగలదు.

విధి నిర్వహణ పూర్తి అయిన తర్వాత ఇంటికి వెళ్లే ముందుగా ప్రతి పోలీసు ఉద్యోగి 5 నిమిషాలు సేపు ధ్యానములోనికి వెళ్లి మనస్సును స్థిమితంగాను, స్థిరంగాను, ఎట్టి ఆందోళనలు లేకుండా ఉండే స్థితిలోనికి, ప్రశాంతతలోనికి కొనిపోగల అవసరం ఉన్నది. ఆ తర్వాత బయట ప్రపంచంలోకి వేళ్లేటప్పుడు ఎంతో ప్రశాంతంగా ఆలోచించగల స్థితికి పోలీసు ఉద్యోగి చేరుకొంటాడు. రోజంతా పడిన శ్రమ యొక్క ఒత్తిడి, పనిభారం కల్గించిన కల్లోలాలను దాటగల స్థితి వలన మామూలు ప్రశాంతస్థితికి వచ్చి విధినిర్వహణలో చేరుముందు ఏ మానసిక స్థితిలో నుండగలడో అదే స్థితిలోనికి ఇంటికివెళ్లే ముందు ఉండగలడని భావం. ఇది అభిలషణీయం. ఆచరణీయము. ఎంతో ఉపయోగకరం. ఎన్ని చిక్కుసమస్యలనైనా తీర్చగలదు.

వ్యవస్థలో చేరేముందుగల మానసిక స్థితికి చేరిన తర్వాత కొంత కాలానికి -

కొన్ని సంవత్సరాలు గడచిన తర్వాత రూపుదిద్దుకొనే మానసిక స్థితికి ఎంతో మార్పు సంభవించగలదు. ఈ మార్పులు విధినిర్వాహణలో కలిగే బరువు బాధ్యతల మూలంగా కలుగును. ఇది సాధారణంగా వచ్చే మార్పు మాత్రమే. యోగ అభ్యసించినందువలన మరికొంత మార్పురాగలదు. వ్యక్తి జీవితాన్ని యోగ మార్పు చేయగలదు. ముఖ్యంగా కోపతాపాలను ఆపుకుని ప్రశాంతంగానుండగల మానసిక స్థితి వలన శాంతి తప్పని సరిగా పరిణమించి విశేష ఉపయోగాలను తీసికొని రాగలదు.

ఈ గ్రంథంలోని వివిధ అధ్యాయాల్లో ఇచ్చిన వివరణలను అధ్యయనంచేసి అర్థంచేసికొని అభ్యాసంతో వృద్ధి చేసికొంటే, మనశ్శక్తులు, సంకల్ప శక్తి, జ్ఞాపక శక్తి, విశ్వాస శక్తి, ప్రజ్ఞా శక్తి (అన్నికోణాల్లో ఆలోచించి సత్వర సమగ్ర నిర్ణయం తీసికోగల శక్తి) వగైరాలు వృద్ధి చెందగలవు.

ప్రజలలో పోలీసుల యెడల భిన్నభావాలు గలవు. ఆభిన్నత్వాన్ని కూడ మార్చగల శక్తి యోగకు ఉన్నది. లండన్ పోలీసు మాదిరిగా ఉన్నత శ్రేణికి చేరుకొనే స్తోమత పొందగలగటానికి యోగ సాధ్యము చేయగలదు.

మన సమాజంలోని మంచిచెడులు, సమాజంలోని వర్గ భేదాలవలన కలిగే వైరుధ్యాలు, ఘర్షణలు ప్రతి పోలీసుపైన పడగలవు. వాటి ప్రభావానికి అతీతంగా ఉండగలగటానికి యోగ ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. విధి నిర్వహణకు అట్టి అతీతాస్థితి ఎంతైనా అవసరం.

ఉదయం డ్రిల్లు చేసేముందుగా, ప్రతి పోలీసు కాలకృత్యాలు ముగించుకొని సర్వాంగాసనము 3 నిమిషాలు, మత్స్యాసనము ఒక నిమిషము చేసి ఆ తర్వాత నౌళిచేసి, ఆ తర్వాత 2 నిమిషాలు నౌళిచలనము చేయాలి. దీనివలన ఆరోగ్యం పటిష్ఠమగును. జీర్ణశక్తి బలపడగలదు. ఆ తర్వాత ధ్యానములోనికి వెళ్లి 5 నిమిషాల సేపు మనస్సును కట్టడి చేసికొని దీనిపై స్వాధీనతను తెచ్చుకోవాలి. ఇది చాలా అవసరం. ఇవి ప్రతి పోలీసు ఉద్యోగి విధిగా చేయవలసిన క్రియలు. వీటి వలన విశేష ఉపయోగాలు ఒనగూడగలవు.

ఏ రోజునైనా పని ఎక్కువయినపుడు, మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువ అయిందను కొన్నపుడు, ఆఫీసులో చివరి ఘడియల్లో ఇంటికి వెళ్లే ముందు 5 నిమిషాలు ధ్యానంలోనికి వెళ్ల గలిగితే అన్ని ఒత్తిళ్లు తగ్గిపోగలవు. ఉద్యోగి శాంతంగా ప్రశాంతంగా ఇంటికి వెళ్లగలడు. ధ్యానము అందించగల అనుభూతిలో ఆనందమే కాదు పర్యవసాన

కార్య సఫలత కూడ ఉంటుంది. రెండు విధాల మంచి జరుగుతుంది. పని ఒత్తిడి లేని రోజున కూడ ఆఫీసు వదలి వెళ్లే ముందు ధ్యానములోనికి వెళ్లితే మనశ్శాంతి, స్థిరత, తిరిగి రాగలవు. అందుచేత ప్రతి ఉద్యోగి ఈ గ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేసి ధ్యానమును అర్థం చేసికొని తనకు తగిన, తోచిన రీతిలో ధ్యానమును ఆచరించితే సుఖశాంతులను పొందగలడు. ఇందులో సందేహంలేదు.

శారీరక శక్తిని ప్రతి ఉద్యోగి కొంత వరకు కనీసము పెంచుకోవాలి. శారీరక శక్తి మానసిక శక్తికి ప్రధాన భూమిక (base). మంచి ఆరోగ్యం, భౌతిక శక్తి కల్గియున్న ఉద్యోగికి అంత తేలికగా విసుగు, నీరసము, చీకాకులు వగైరాలు రావు.

శారీరక శక్తిని పెంచుకొనే ఉపాయాలు యోగ - క్రీడలులోను మరికొన్ని అధ్యాయాల్లోను ఇవ్వబడినవి. వాటిని అధ్యయనం చేసి తమతమ పద్ధతుల్లో అనుసరించి శారీరక శక్తిని కనీసం కొంత వరకైనా పెంచుకోవీలగును. ఆ శక్తి ఉద్యోగికి, అతని మనస్సుకు అండగా నిలుస్తుంది. ఇందులో సందేహం లేదు.

ఈ విషయాలన్నీ పోలీసులకు మాత్రమే కాకుండా అన్ని ఇతర ప్రభుత్వ యంత్రాంగాలలో పని చేసే ఉద్యోగులకు కూడ వర్తించగలవు. ప్రతి పౌరునికి వర్తించును. యోగను సమస్త ప్రభుత్వా అంగాలకు వ్యాప్తం చేయటం చాలా అవసరం. యోగ ప్రభుత్వ పని తీరులో మార్పులు తీసికొని రాగలదు. స్వార్థాన్ని కొంత వరకు తగ్గించి పరార్థచింతన త్యాగ, సేవభావాలను, దేశభక్తిని పెంచు కొనటాన్ని యోగ తీసికొనిరాగలదు. ఏరకపు ఉద్యోగం చేసినా, ఏ షాపులో, ఆఫీసులో, పరిశ్రమలో పనిచేసినా యోగ అవసరం ఎంతైనా ఉంటుంది. సమస్త ఉద్యోగులకు యోగ ఎక్కువగా ఉపయోగ పడుతుంది.

మనస్సు సూక్ష్మమైనది, సున్నితమైనదని ముందే చెప్పియున్నానుగదా! దానికి సునిశితను జేర్చటం లేక కల్పించటం ప్రతి ఉద్యోగి బాధ్యత, అవసరం. ఏసమస్యనైనా పరిష్కరించటానికి మనస్సు ఎటూ చలించకుండా స్థిరత్వమును పొందగలగాలి. మనస్సు ఈ స్థితికి చేరుకొంటే ప్రజ్ఞ యొక్క నిశితత బాగుగా పెరిగి కఠిన సమస్యలను త్రుటికాలంలో తీర్చగలదు. ఇదే యోగ యొక్క పరమ లక్ష్యము. ఈ లక్ష్య సిద్ధికి ప్రతి ఉద్యోగి కృషి చేయాలి. విజయ సిద్ధి పొందాలి. విధి నిర్వహణలో తృప్తిని, ఆనందమును పొందగలగాలి. కర్తవ్యసమాప్తిని సంతోషంగా పూర్తి చేసి శాంతి అనుభూతిని మనస్సులో నింపుకోవాలి. స్థిర చిత్తముతో ఇంటికి వెళ్లాలి.

ఈ అధ్యాయంలో నేను యిచ్చిన సలహాలు, సూచనలు అర్థం చేసికొని తగినట్లుగా ఆచరణలో అభ్యసించితే ఎనలేని మేలు జరుగుతుంది. పోలీసుల కార్యక్రమ నియమావళిలో ఇటువంటివి ఆచరణలో నున్నట్లు కనుపించుట లేదు. ప్రభుత్వము, పోలీసు ఉన్నతాధికారులు ఈ విషయాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి, విశ్లేషించి, నూతన ప్రణాళికను రూపొందించి పోలీసు వ్యవస్థలో బృహత్తర మార్పులు తీసికొని రాగలరని, తద్వారా వ్యవస్థలో శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచి నూతన దృక్పథం, తేజం తీసికొని రాగలరని ఆశించుతాను.

పోలీసులు ప్రతిరోజు డ్రిల్లు చేస్తారు. శారీరక శక్తి కోసం, చురుకుతనం కోసం చేస్తారు. మనస్సును పూర్తిగా వదిలేసారు. ప్రభుత్వం కూడా ఏమీ పట్టించుకోవటంలేదు. కేవలం ఫిజికల్ డ్రిల్లుపైనే దృష్టి నిలపటం జరుగుతోంది. మానసిక డ్రిల్లు పై ఏమాత్రం దృష్టిసారించుటలేదు. ప్రభుత్వయంత్రాంగాలన్నింటిలోను పోలీసు యంత్రాంగానికి ప్రజలమనోతత్త్వాలు ఎక్కువగా తెలియాలి. తెలిసికోవాలి. ప్రతిరోజు వీటిపై కసరత్తు విధినిర్వహణలో జరుగుతూ యుంటుంది. అయినప్పటికినీ ప్రభుత్వం పోలీసులకు మానసిక శిక్షణ ప్రతి రోజు అరగంట సేపయినా యివ్వాలి. వారి అనుభవాల్లో ఎదురయ్యే జటిల సమస్యలకు పరిష్కారంచూపెట్టి పోలీసుల మనోవికాసం పై ప్రభావితం కల్గించాలి. అప్పుడే ఆలోచన పెరుగుతుంది. కానిస్టేబిల్ నుండి కమీషనర్ స్థాయి వరకు అవసరమైనన్నిసార్లు ఉన్నతాధికార్లు వివిధ సమస్యల విశ్లేషణ చేసిజ్ఞానబోధ చేయవలసిన అవసరం ఉన్నది.

మానసిక వ్యాయామం చాలా మార్గాలుగా, విధాలుగా-సాగుతుంది. దీని వలన ప్రతి పోలీసు ఉద్యోగి ఆరోగ్యానికైతగిన మానసిక శ్రద్ధచూపెట్టి ఆలోచనా పటిమను పెంచుకోవచ్చును. మనస్సుపై విశదీకరణ చేసి చెప్పాలి. మనస్సును స్వాధీనం ఎలా చేసికోవాలో, స్వాధీనానికి ఎన్నెన్ని ఉపాయాలున్నాయెా తెలిసికోవాలి-వాటిని ఆచరించాలి.

ఉద్యోగంలో చేరిన తర్వాత క్రొత్త అలవాట్లను చేసికొంటారు. ఏ అలవాట్లు చేసికోవాలో, ఏ అలవాటు చేసికోకూడదో ఉన్నత ఉద్యోగులు ప్రతిరోజు వివరంగా చెప్పాలి. కనీస సమాజజ్ఞానము, సమాజంలోని వివిధ వర్గాల మనోవిశ్లేషణ గురించి బోధించాలి. జ్ఞానస్థాయినిపెంచాలి. అప్పుడే యోగను కూడ సులభంగా అర్థంచేసికొని ఆచరించగలరు. ఒక దశాబ్దకాలంలో విశేషమైన మార్పులు మానసిక స్థితిలో తీసికొని రావచ్చును. ఈ విషయాలపై ప్రభుత్వం కూలంకషంగా చర్చలు జరిపి తగిన ప్రణాళికను రూపొందించి అమలు పరచి పోలీసు వ్యవస్థను ఉన్నత ప్రమాణాలకు తీసికొని వెళ్ల వలసిన అవసరం చాలాకలదు. త్వరలోనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం క్రొత్తమార్గాన్ని ప్రవేశ పెట్టగలదని ఆశించుతాను.

నిద్ర

నిద్రను ఒక విధమైన ఆలోచనగా మన ఋషులు భావించారు. పతంజలి మహర్షి ఒక అధ్యాయములో ఆలోచనలను వర్ణించుతూ " ప్రమాణ, విపర్యయ, వికల్ప, నిద్ర, స్మృతి " గా పంచరీతులలో చెప్పారు. ఆలోచనా రీతులలో నిద్ర కూడా ఒకటి. మరొక సూత్రములో " అభావ ప్రత్యయాలంబనా వృత్తిర్నిద్రా" అని నిద్ర గురించి చెప్పారు. దీని అర్థము "జాగ్రత్త, ఇతర అవస్థలలో చిత్తమును మూడు గుణములు ఆవరించగా బుద్ధి అభావంలోకి వెళ్లుతుంది. అని అభావస్థితి (ఏ భావము లేని) నిద్రగా వర్ణించారు. సుషుప్తి అవస్థలో మనస్సు శాంతముగా ఉంటుందని దీని భావము.

శ్రమించి అలసి పోయినా, లేక మామూలు స్థితిలోనైనా మనిషికి నిద్ర వచ్చును. శిథిలమై పోయిన కండర, నర, రక్త కణ జాలములు నిద్రలో వేగం పుంజుకొని పునర్నిర్మితం కాగలవు. ఈ నిర్మాణత ప్రశాంతంగాను, సాఫీగాను సాగిపోతుంది. ప్రకృతి ప్రసాదించిన గొప్ప వరము నిద్ర. జాగ్రదవస్థలో కోల్పోయిన శక్తిని నిద్రలో తిరిగి పొందనగును.

ఒక ఆంగ్ల కవి " నిద్ర ఆనందానికి తల్లి" అని వర్ణించారు. మంచి నిద్ర లేచిన తర్వాత మనిషి ఆనందాన్ని అనుభవించినట్లుండును. మంచి నిద్ర లేని వ్యక్తి బడలిక వదలనట్లుగాను అశాంతిగాను మందస్థితిలో ఉన్నట్లు కనుపించుతాడు. ఉత్సాహముండదు, ఉదాసీనతే మిగులుతుంది.

మంచి నిద్ర ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుంది. అది లేని వ్యక్తి వ్యాధులకు, బాధలకు, నిర్వీర్యతకు, మందస్థితికి గురికాబడతాడు. నిద్ర లేమి కష్టములకు కారకము. దీని వలన సహనము, క్షమ కోల్పోవటం, నిరాశ నిస్పృహలకు లోను కావటం, మనస్సు తీరని సంక్షోభంలో చిక్కుకొనటం జరుగ గలవు.

నిద్రను అభావమని వర్ణించారు గదా. ఇదే అభావము అనగా భావశూన్యత జాగ్రదవస్థలో అనగా చైతన్యంగానున్నపుడు వస్తే మహత్తరమైన సమాధి స్థితిలోనికి వెళ్లినట్లు కాగలదు. అని ప్రపంచ ప్రముఖ తత్త్వవేత్త జిడ్డు కృష్ణమూర్తిగారు చెప్పారు.

నిద్ర పలువిధాలు. వివరాల్లోకి వెళ్దాం.

1. మంచినిద్ర : దీనిలో ఎట్టి ప్రకంపనాలుండవు. పర్యవసాన ప్రమాదాలు సంభవించవు. ప్రశాంతత – నిద్రకు ముందు, తర్వాత – యుంటుంది. మనస్సు

సుఖంగానుంటుంది. ఇటువంటి నిద్రనే అందరూ కోరుకొంటారు.

2. మొద్దునిద్ర : దీనిలో స్పృహ, స్పర్శజ్ఞానము, శ్రవణ జ్ఞానము శూన్యస్థితిలోనుంటాయి. ఎన్ని పెద్దకేకలు వేసినా, చివరకు చిన్నదెబ్బలు కొట్టినా మెలకువ రాదు. శ్రవణ, స్పర్శ ఇంద్రియాలు తమ వ్యాపారాలను చేయవు. నాడీ మండలం నిస్తబ్దతలోనికి వెళ్ళుతుంది. ఈమూడు చురుకుతనం కోల్పోతాయి. చేతనావస్థలో కూడ కొంతచురుకు తనం పోతుంది. దీని అర్థం – మొద్దునిద్ర గలవారు జీవితంలో కూడామొద్దుగానే బ్రతుకుతారు అనిభావం.

3. గాఢనిద్ర: ఇది ఉన్నత ప్రమాణాలు గల నిద్ర. ఈనిద్రలో కణజాలపునర్నిర్మాణం జోరుగా సాగుతుంది. నిద్రలేవగానే ఎంతో ఉత్సాహంగా, ఆనందంగా కనుపించుతారు. ఇంకా లోతుగా పరిశీలించితే సుషుప్తిలో ఉపచేతనా మనస్సు పూర్ణశుద్ధినొంది విశ్రాంతిలోనుంటుంది. ఈస్థితినే గాఢనిద్ర అంటారు. లేచినపుడు అధిక సంతోషంగా చిరు నవ్వుతో ఉండటాన్ని గాఢనిద్ర అనవచ్చును. గాఢనిద్ర ఫలితం - జాగ్రదవస్థలో ఆలోచనలో గాఢత్వముండటం. అంటే గాఢనిద్ర మనశ్శక్తిని వృద్ధి చేస్తుందని దీని భావం. ఈరకం నిద్రలో కలలుండవు. కలలుంటే గాఢనిద్ర కాజాలాదు. నిస్స్వప్న నిద్రయిది. గాఢనిద్ర ప్రాముఖ్యం గ్రహించి దానిని అలవర్చుకోవటానికి మనస్సులో పేరుకు పోయిన సకల మాలిన్యాలను తొలగించి శిష్టశీలవంతమైన నడవడితో ప్రాణాయామం, ధ్యానములోనికి వెళ్లగలిగితే అది సాధ్యమవుతుంది. అత్యధిక ప్రయోజనం సిద్ధించుతుంది.

4. తెరలు నిద్ర : నిద్ర సంపూర్తిగా నుండదు. ఒకేసారి నిద్రకొనసాగటం జరుగదు. నిద్రమధ్యలో మెలకువలు వస్తాయి. మళ్లీ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. మళ్లీ మళ్లీ ఇదే మాదిరి. దీనిని తెరలు తెరలుగా వచ్చేనిద్ర అనిఅంటారు. నిద్రలో తృప్తిఆనందముండవు. ఎప్పుడూ విసుగ్గుచికాకుగానే యుంటారు. నాడీమండలం దోషంవల్లగాని, అధిక శ్రమవలన కండర స్థితి ఛిన్నా భిన్నమయినందున గాని, మానసిక రుగ్మతల వలనగాని ఈనిద్ర కలుగవచ్చును. దీనిని ఎంత త్వరగా నివారణ చేసికొంటే అంతమంచిది.

5.నిద్ర – విధాలు : నిద్ర చాలా విధాలుగా కనుపించుతుంది. వింతవింతలుగా కనుపించుతుంది. మనుష్యుల అలవాట్లను బట్టి నిద్రపద్ధతులు మారిపోతుంటాయి. ఈపద్ధతుల్లో మగతనిద్ర, కునికి నిద్ర, గుర్రునిద్ర మొదలగునవి. వాటిని చూస్తూ

ఉంటే, ఒక్కోసారి నవ్వు వస్తుంది, ఒక్కోసారి చికాకు వేస్తుంది, ఒక్కోసారి అర్థం చేసికొనటానికే వీలుపడకుండా యుంటుంది. ఈ వింత నిద్రల వెనుక వింత అలవాట్లుంటాయి. వాటిని సునిశితంగా పరిశీలించితే కారణాలు అవగతం కాగలవు. అవగతం అయినతర్వాత కారణ నివారణ చేసికోగల్గితే మామూలు స్థితికి రాగలడు. నిద్ర ప్రశాంతతను, శాంతమును, తేజమును ఇవ్వగలదు.

6. కలవరింత నిద్ర : నిద్రలో కొంతమంది సంభాషించినట్లు, పెద్ద కేకలు పెట్టుట, ఏడ్చుట జరుగును. మనస్సులోని క్షోభను నిద్ర తెలియజేయును. అందుచేత మనస్సులో అణచిపెట్టబడిన లేక తీరనికోరికలు, భయాలు, ఆందోళనలు వగైరాలు కలవరింతల ద్వారా బయటపడును.

7. సమాధిస్థితిలో నిద్ర : ఇది అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుంది. మనిషి పూర్ణ జ్ఞాని కాగలడు. యోగలో ఆఖరి దశ యిది. మహత్తరమైనది. అంత సులభమైనదికాదు. అభిలషింపదగినది. ఎంతో అభ్యాసం చేస్తేగాని ఇటువంటి నిద్ర లభించదు. జాగ్రదవస్థనుండి ధ్యానము ద్వారా సమాధిస్థితికి చేరుకొన్నపుడు కలిగే నిద్రయిది.

నిద్ర ప్రతిరోజు అవసరమని తెలుస్తుందిగదా. ఏ ఒక్క రోజైనా అసంపూర్తి నిద్రలో లేస్తే మనస్సు కూడ బాధించబడుతుంది. పూర్ణస్థితికి రాలేదు. కాబట్టి నిద్ర సంపూర్తిగానుండాలి. రోజుకు ఎన్ని గంటలు? ఈ ప్రశ్న నాగరకత మొదలైనప్పటినుండి ఈనాటి వరకు మానవలోకాన్ని కలవర పరుస్తోంది. దీనికి ఇదమిద్ధమైన సమాధానము దొరుకుటలేదు. అయినప్పటికిని శాస్త్ర (Science) పరిశోధనలు ఈక్రింద యివ్వబడిన విషయాలపై విస్తృతంగా వివరాలందించుచున్నవి.

నిద్ర వయస్సును బట్టి మారుతుంది. మనిషి మనిషికీ తేడాలుంటాయి. ఒక సంవత్సరంలోపు పసిపిల్లలు రోజునకు షుమారు 20 గంటలు నిద్రలోనేయుంటారు. నిద్రలో నూతన అణునిర్మాణ కార్యక్రమం నిర్విరామంగా జోరుగా సాగి వారి శరీర వృద్ధికి కారణ భూతమవుతుంది. నిద్రమంచి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించటానికి కారణ మిదియే. నడక మొదలు పెట్టిన తర్వాత అనగా ఒక సంవత్సరం నిండిన తర్వాత 2, 3 సంవత్సరాలు నిండే వరకు షుమారు 12నుండి16 గంటల వరకు పసిపిల్లలు నిద్ర పోతారు. విద్యాలయాల్లో చేరిన తర్వాత నిద్రాకాలము క్రమేపి తగ్గిపోతుంది. 12 గంటలనుండి 10 గంటల వరకూ వుంటుంది. 10 సంవత్సరాల నుండి షుమారు 9 గంటల నిద్ర అవసరముంటుంది. 14,15 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత 8 గంటలు

నిద్రసరిపోతుంది. యౌవన తొలిదశలో పెరుగుదల మిక్కిలి వేగంగా సాగి 4,5 నెలల్లోనే 7,8 అంగుళాలు ఎత్తుపెరిగే కాలంలో నిద్రత్రోసికొనివచ్చి 10,12 గంటలు కొనసాగుతుంది. ఎంత నిద్రపోయినా నిద్ర చాలటం లేదనే భావంలోనే యుంటారు. 25 సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు షుమారు 8 గంటలు నిద్ర సరిపోతుంది. 30 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత 7 గంటలు చాలును. 40 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత 6 గంటలు చాలును. 60 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత నిద్రలో మార్పులు వ్యక్తులను బట్టి వస్తూ వుంటాయి. కొంతమంది 4,5 గంటలతో సరిపెట్టుకొంటారు. మరి కొంతమంది మస్తుగా 10,12 గంటలు నిద్రపోతారు. ఏపనులు, బాధ్యతలు అట్టి వారు పట్టించుకోరు. అందుకనే వారు మందమతులుగానుంటారు.

పని ఒత్తిడిని బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి నిద్ర తగ్గించుకొనవచ్చును. ఆ స్థితిలో విచ్ఛిత్తి అయిన కణజాలం స్థానే నూతన కణ నిర్మాణం జరగాలిగదా. అట్లు జరుగుటకు గాఢనిద్ర అవసరం అవుతుంది. నిద్ర చాలనందువలన వచ్చిన నష్టాన్ని గాఢనిద్ర పూడ్చి, నూతన కణనిర్మాణం యథాస్థితికి తీసికొని రాగలదు.

మల్లయోధులు, బరువునెత్తేవ్యాయామ క్రీడల్లోనున్నవారు, హాకి, ఫుట్ బాల్ వగైరా క్రీడల్లో తీవ్రంగా శ్రమించేవారు 10 గంటలు నిద్రపోతారు. వారు ఎక్కువ ఆహారం తీసికొంటారు. తీసికొన్న ఆహారం జీర్ణము కావాలిగదా! నిద్రలో జీర్ణక్రియ జోరుగా సాగుతుంది. పైగా వ్యాయామాల్లో జీవకణాలు విచ్ఛిత్తి గావింపబడటం వలన పునర్నిర్మాణ కార్యం జరిగితేనేగాని కోలుకోలేవు. అందుచేత ~~ఈ~~రకం క్రీడాకారులు 10 గంటలు కనీసం నిద్రపోతారు. మానసిక జీవులు - ఆఫీసుల్లో పని చేసేవారు 6,7 గంటల నిద్రతో సరిపెట్టుకో గలరు.

ఎక్కువ సేపునిద్ర పోతే క్షీణించిన కణజాలములు పునర్మితమవుతాయి అనుకోరాదు. <u>ఎక్కువ సేపునిద్ర ఒక అలవాటేగాని శారీరక అవసరం కాదు.</u> పునర్నిర్మాణ క్రియ నిద్ర లక్షణాలపై ఆధారపడి యుంటుంది. మంచినిద్ర గాఢనిద్ర లేక కలలు లేని నిద్రలో పున్నిర్మాణం జోరుగా పూర్తిగా జరుగుతుంది. కాబట్టి నిద్ర లేవగానే ఆనందంగా ముఖము కనుపించుతుంది. చిరునవ్వులు పెదవులపై కనుపించును. ఇవే దీని సూచికలు.

ఒత్తిడి (Stress)

శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానవృద్ధి కారణాన సంపద విశేషంగా ఉత్పత్తిచేయబడు చుండుట చేత - ఈనిర్విరామ కృషి శరీరం పైనా, మనస్సు పైనా విశేషమైన ఒత్తిడి కలుగజేస్తోంది. ఈ ఒత్తిడి వలన శారీరక మానసిక,రుగ్మతలు క్రొత్తవి ఏర్పడుచున్నవి. ఇది తప్పని సరి అయినది. అధిక శారీరక శ్రమచేసిన వారు త్వరలో అలసిపోతారు. అలసటనుండి తేరుకోవటానికి కొంత విరామం, ఆహారం కావాలి. వీటి వలన విచ్ఛిన్నమైన కణజాలముల స్థానే నూతన కణనిర్మాణం సాగితే అలసట తీరి మనిషి స్వస్థత చెందినట్లు అగును.

ఒత్తిడి రెండు విధాలుగా నుంటుంది. ఒకటి భౌతికమైన ఒత్తిడి. రెండవది మానసిక ఒత్తిడి. వీటి వివరాల్లోకి వెళ్దాం. భౌతికమైన ఒత్తిళ్లు అనేక విధాలుగా సాగుతాయి. కొన్ని ప్రకృతిలో జరిగే విపరీత ఘటనల మూలంగా ఒత్తిళ్లు కలుగుతాయి. వృష్టి వైపరీత్యాలు - అధికం, అల్పం,అసలే లేకపోవటం, భూకంపాలు, అగ్నిపర్వత విస్ఫోటకాలు, వ్యాధులు వగైరా. మానవ ప్రయత్నం వీటిలోనుండదు. ఇవి అసాధారణమైన ఒత్తిడి కలుగజేసి సామాజిక వ్యవస్థను ఛిన్నాభిన్నం చేయగలవు. ఇక మానవ కృతమైన ఘటనలు కొన్ని. యుద్ధాలు, మారణ హోమాలు, మత, కుల, ఘర్షణలు వగైరా కలిగించే అనర్థాలు భౌతిక ఒత్తిడికి కారణమవుతాయి. కుటుంబ వ్యవస్థ చిక్కుల్లో పడుతుంది. సామాజిక రుగ్మతలు - ఆందోళనలు, వివిధ రకాల ఉద్యమాలు. ఇవి కూడ శారీరక ఒత్తిడి కల్గించును.

మానసిక ఒత్తిడి : కనుపించని మనస్సుపై ఒత్తిడి ఏమిటని ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. మనస్సుపై ఒత్తిడి వర్ణనాతీతము. భౌతిక ఒత్తిడి శరీర అలసట తెలియ జేయును. మనస్సుపై ఒత్తిడి అట్లు తెలిసికొనుట వీలుపడదు. మనస్సు సూక్ష్మము, సున్నితము. దీనిని అర్థం చేసికొనుట క్లిష్టము. ఈమనస్సు ఒక్కోసారి ఆలోచనలకు కూడ అందదు. వివేక పరిధులను మించుతున్నట్లనుపించుతుంది. దానికి ఇష్టమైన పనులు చేయునప్పుడు ఏమాత్రము ఒత్తిడికి గురికాదు. దాని ఇష్టానికి భిన్నంగా పనులు జరిగితే అది విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురి కాబడుతుంది. వికటించే స్థితి కలుగ వచ్చును. మన మనస్సు ఏమిటో తెలిసికోవాలి గదా. ఆపని వివేకం తన విశ్లేషణా శక్తితో చేయగలదు. వివేకం సకల మనశ్శక్తుల సంయోగమైనప్పటికి దాని విశిష్టత, ప్రత్యేకత, స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యము దానికి గలవు. వివేకము ద్వారా మనస్సును తెలిసికోనగును. దీని

అర్థం మనస్సును మనస్సుతోనే తెలిసికోవాలి అని. శారీరక రుగ్మతలకు ఔషధములు, ఆహారము, విశ్రాంతి అవసరం. మనోరుగ్మతల కారణాలను కనిపెట్టి అట్టి కారణ నివారణ చేపట్టాలి. వేరొండు మార్గములేదు.

అందరి మనస్సులు ఒకే మాదిరిగా నుండవు. వాటి యిష్టాలు భిన్నములుగా వుంటాయి. ఏయిద్దరి మనస్సులు అన్ని సందర్భాలలో ఒకే మాదిరిగా స్పందించవు. ఒక్కో మనస్సు ఒక్కో తత్త్వమును కలిగి యుండి దాని ప్రకారము నడచుకొనును. అట్టి తత్త్వాన్ని గురించి విశ్లేషించి విశేష వివరణ ఇవ్వటమే మనఃతత్త్వ శాస్త్రముగా రూపుదిద్దుకొన్నది. అట్టి శాస్త్రములో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందిన డాక్టరు సిగ్మండ్ ఫ్రూడ్ (స్విస్ జాతీయుడు) వ్రాసిన రచనలు ప్రామాణికములుగా ప్రపంచమంతటను గుర్తించ బడినవి. కాని అతని రచనలు మనఃతత్త్వాన్ని సామాజిక, వ్యక్తి సంబంధాలకే పరిమితం చేసినవి.. మనఃతత్త్వ ప్రాధమిక భూమికల వరకు వెళ్ల లేకపోయినవి. కారణం అతని కాలానికి అనగా నూరుసంవత్సరాల క్రిందట పురాతత్త్వ, మానవశాస్త్ర (Anthropology) పరిశోధనలు శైశవ దశలోనే యున్నవి గనుక. నేటి మనఃతత్త్వ శాస్త్రవేత్తలు, రచయితలు యీ నూతన పరిణామాలను పరిగణనలోనికి తీసికొనకుండా పాత ధోరణిలోనే పోవటం చేత వారి తత్త్వ విశ్లేషణలో లోటులు ఎక్కువగుచున్నవి. ప్రామాణికతలు తగ్గినవి. కేవలం వ్యక్తి సామాజిక సంబంధాల పైనే అధ్యయనం, విశ్లేషణ కవబడుచున్నది.

ఒక విద్వాంసుని వివరణ ప్రకారము ఒత్తిడి ఒక ప్రత్యేకమైన సామాజిక పర్యావరణ పరస్పర కార్యఫలితమని. దీని అంతర్భూత సత్యముపై మరికొంత విశదీకరణ అవసరం.

పర్యావరణ పరిస్థితుల ప్రభావం ప్రతి వ్యక్తి మనస్సుపై కొంతమేరకుమాత్రమే పడుతుంది. దీని ఫలితంగా మనస్సులో ప్రతి స్పందనలు బయలుదేరి ఆయా వ్యక్తులను ఈడ్చుకొని పోగలవు. సామాజిక స్థాయీ ప్రభావం కూడా మనస్సులపైయుంటుంది. అధునాతన శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానము విపరీత సంపద సౌభాగ్యములనుత్పత్తిచేసి మనస్సు చుట్టూ అంతులేని కోరికలను సృష్టించి మరీ క్లిష్టమైన పరిస్థితిలోనికి మనస్సును పడద్రోసిన నేపథ్యంలో మనమందరము జీవన యాత్ర సాగించు చున్నాము. ఒక్కో దశాబ్దకాలంలోనే వచ్చే పరిణామాల ప్రగతి మనఃతత్త్వ శాస్త్రమును క్రొత్త కోణములనుండి పరిశోధన చేయువలసిన అవసరాన్ని కల్గించుచున్నది. సామాజిక, పర్యావరణ ప్రభావముమండి వేరు చేసి ప్రశాంత నిశ్చలస్థితికి తీసికొని రావటమే యోగ. నేటి యోగ మార్గము. అట్టి యోగ మాత్రమే పూర్తిగా మానసిక ఒత్తిడిని నివారణ చేయగలదు.

ప్రతి మనిషి - వ్యాపారంలోగాని, ఉద్యోగంలోగాని, పారిశ్రామిక వ్యవసాయ రంగాల్లోగాని, విద్యారంగంలోను మరి యితర రంగాలలోను పగలంతా శ్రమించి అంతులేని ఒత్తిడికి గురికాబడి డీలా పడిన మనస్సుతో ఇంటికి వచ్చినపుడు తగిన (Relief) బాధానివారణ మార్గముంటే ప్రశాంత స్థితి త్వరలో పొందగల్గుతాడు. అట్టి మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేసికోవాలి. లేనియెడల శారీరక ఒత్తిడి మానసిక ఒత్తిడికి దారి తీసిక్లిష్టపరిస్థితిని కల్గించనోపు. ~~ఈ~~బాధా నివారణోపాయం అవగాహన లేక అవకాశాలు కల్పించుకోలేక అశాంతి ఉద్రేక పరిస్థితులలో కష్టాలను ఆపదలను చాలామంది కొని తెచ్చుకొంటారు. బాధానివారణోపాయములను పాటించి ప్రశాంత సాధు వాతారణం కల్పించుకోవాలి.

ఒత్తిడి అనేక కారణాల మూలంగా కల్గుతుంది. ముఖ్యమైన వాటి వివరణలు యిస్తాను

1. స్వీయ కుంటుంబములో ఆకస్మిక నష్టములు - సంపద సౌభాగ్య వినాశములు లేక అనుకోని రుగ్మతలు, మరణాలు సంభవించినపుడు విపరీతమైన ఒత్తిడి కలుగును
2. ~~ఈ~~పరిణామాల్లాంటివే ప్రియ బంధువుల, ప్రియ మిత్రుల కుటుంబాల లోను, ప్రియమైన ఇరుగుపొరుగు వారిలోను కల్గినపుడు
3. కుటుంబాలలో సభ్యులమధ్య పరస్పర సంబంధాల సామరస్యం లోపించి ఘర్షణలకు దారి తీయగల పదఘట్ట ధ్వనులు పరస్పర పరుష పదజాల ప్రయోగములు ఎక్కువైనపుడు
4. సామాజిక పరిస్థితులు అల్లకల్లోలాను సృష్టించినపుడు
5. ప్రకృతి వికృతిగా మారి విషమ పరిస్థితులను కలిగించినపుడు
6. వ్యక్తి సమస్యలు క్లిష్టముగా మారి దుఃఖసాగరములోనికి త్రోయబడినపుడు
7. మరే కారణాల చేతనైనా ఒత్తిడి కలుగవచ్చును. వివేకంతో పరిశోధించి నివారణకై కృషిచేయాలి
8. విద్యార్థులు మానసిక పరిపక్వత లేని కారణంగా వారి మనస్సులపై పరీక్షలు, వాటి ఫలితాలు అంతులేని ఒత్తిడిని కలుగజేయును. పరీక్షల్లో అనుకోని విషయాలపై ప్రశ్నలు వస్తే సమాధానాలు వ్రాయలేక డీలాపడి తెలిసిన ప్రశ్నలకు కూడా సమాధానాలు వ్రాయలేకపోతున్నారు. ఒక రకమైన అనిశ్చితస్థితి (Confusion)

ఏర్పడుతుంది. అప్పుడైనా మనస్సుని కట్టడి చేసికొని నిలుపుకోగల్గితే కొన్నింటికైనా సమాధానము దొరుకుతుంది. డీలా పడకుండా చిత్తస్థైర్యాన్ని వివేకాన్ని తెచ్చుకొంటే కొంతమేలైనా కల్గుతుందని పండితులభావం

9. ఫలితాలలో తప్పటాలు వస్తే అరుదుగా కొంతమంది విద్యార్థులు అఘాయిత్యాలు చేసికొంటారు. ఆత్మహత్యలు కూడా చేసికొంటారు. ఈవిషయా లను ముందుగానే గుర్తించగలగాలి. తమ బిడ్డల మనఃస్థితి గతులకు భంగం వాటిల్లని వ్వరాదు. కుటుంబ పరిస్థితులు బాగావుండి ప్రశాంతత యుంటే ఎట్టి ఆందోళనలు ఆగ్రహాలు వెల్లడించకుండా వుంటే ఆత్మహత్యలకు విద్యార్థులు సామాన్యముగా పాల్పడరు. తప్పిన ఫలితాలు వచ్చినపుడు తల్లిదండ్రులలో కొంత మంది మానసిక ఉద్వేగంతో పిల్లలను నిందించి అనవసర వేదనకు గురి చేస్తారు. నిందించి వేదనకు గురిచేస్తారనే భయంతోను మరికొన్ని కారణాలతోను కొంతమంది విద్యార్థులు ఇటువంటి అఘాయిత్యాలకు పాల్పడతారు. తీవ్ర కుటుంబ సంక్షోభాలను సృష్టిస్తారు. విద్యార్థులనుత్సాహపరచి మామూలు పరిస్థితులు కల్పించలేని తల్లిదండ్రుల అజ్ఞాన పరిస్థితి (అవిద్య అనవచ్చును దీనిని)వలన, వేధనకు గురి అయికాని, వేధించుతారనే భయం వల్లగాని మనోబలహీనతలు కల్గినపుడు ఆత్మహత్యలకు కొంతమంది పాల్పడతారు. ఉత్తీర్ణతలో తక్కువ మార్కులు వచ్చినప్పుడు కూడ కొంతమంది విద్యార్థులు ఆత్మహత్యకు పాల్పడతారు. ఇట్టి బలహీన మనస్తత్వం గల బిడ్డలను పరీక్షించి రక్షించే బాధ్యత తల్లిదండ్రులది. వార్తలు వెలువడే కాలంలో బిడ్డలకు ధైర్యంచెపుతూ, ఉత్సాహ పరుస్తూ యుంటే వారి ఉపచేతనా మనస్సులో ఆందోళనలు చోటు చేసికోవు. సామాజిక స్పృహ, జ్ఞానం తల్లిదండ్రులకవసరం. అట్టి జ్ఞానం ఇట్టి విపత్తులను నివారించగలదు. ఉపచేతనా మనస్సులో గూడుకట్టుకొనియున్న ఆందోళన లు, భయాలు ప్రకోపించి చేతనామనస్సును అఘాయిత్యాలకు పురికొల్పు తుంది. అందుచేత ఉపచేతనా మనస్సును పరిశుద్ధముగానుంచుకోవాలి.

మనశ్శక్తులను, ముఖ్యంగా వివేక శక్తిని ప్రతి విద్యార్థి పటిష్ఠ పరచుకొంటే దుష్ఫలితాలు వాటిల్లవు. దుష్ఫలితాలు వాటంతటవి ఎప్పుడూ రావు.కర్త విద్యార్థి. క్రియ భూమిక-అజ్ఞానంతో కూడిన ఆందోళన, ఆవేదన.

ఆలోచనలు కూడా అయస్కాంత శక్తులు మాదిరిగా శక్తి మంతములు. అయస్కాంతంలో వ్యతిరేక శక్తులు సంయోగం చెందుతాయి. ఆలోచనలలో అనుకూల శక్తులు కలుస్తాయి. వ్యతిరేక శక్తులు కలవవు. మంచి ఆలోచనలు గల విద్యార్థులు

మంచి విద్యార్థులతోనే స్నేహంగా నుంటారు. అలాగే చెడు ఆలోచనలుగల విద్యార్థులు చెడ్డ ఆలోచనలు గల విద్యార్థులతోనే స్నేహంగా వుంటారు.

పురుషార్థములు - ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము. అని నాలుగు విధాలుగా ఋషులు నిర్వచించారు. సమాజం యావత్తూ ఈనాలుగు పురుషార్థముల చుట్టూ భ్రమణం చేస్తూయుంటుంది. ఈ నిర్వచనం మూడువేల సంవత్సరాల నాటిది. సమాజం చాలా మారినది. అందుచేత హింసను పురుషార్థానికి వీటిని చేర్చాలి, అవినీతి నిరోధము, దౌర్జన్యమును ధైర్యముగా ఎదిరించుట వగైరా.

పుట్టుక నుండి పసిపిల్లలు కొన్ని లక్షణాలను పోకడలను ప్రదర్శించుతూ యుంటారు. దీనికి వంశపారంపర్య, కటుంబ పరిస్థితులు కారణమని శాస్త్రము (Science) తెలియజేస్తున్నది. గత జన్మల ప్రభావం దీనికి కారణమనే ఒక రకపు తాత్త్విక చింతన కూడ కలదు. చిన్నపిల్లల మనస్సులు సున్నితములు. క్షణాంశ కాలంలో తీవ్ర ఆందోళనలకు గురికాబడగలవు. పర్యావరణ పరిస్థితులలో పసిజీవుల సున్నిత మనస్సులు ఘర్షణలలో చిక్కుబడిపోతే తప్పులు జరిగిపోతాయి. ఒక తప్పు అబద్ధమును దాచిపెట్టునని, దానికి కారణము అణచి వేత చర్యలేనని డాక్టరు సిగ్మండ్ ఫ్రూడ్ చెప్పారు. ''అణచబడిన భావాల'' పుట్టనుండి తప్పులు ఉత్ప్రేరణ చెంది బయటకు వచ్చునని కూడా చెప్పారు. పసిపిల్లలకు లింగజ్ఞానము, తత్ ప్రవర్తన సహజమని కూడ చెప్పారు.

జాగ్రద వస్థలోనున్నప్పుడు తనకు కలిగిన భావాలను కారణాలను వివరించి చెప్పలేని విద్యార్థి హిప్నోటైజు చేయబడినప్పుడు తన ఉపచేతనా మనస్సులో తనకు తెలియకుండానే (అనగా జాగ్రదవస్థలోని మనస్సుకు) ప్రతిష్ఠింపబడి అణచి పెట్టబడిన భావాలను బయటపెట్టుతాడని కూడ ఫ్రూడ్ చెప్పారు.

తప్పులు సమాజంలో అన్ని వర్గాలవారు చేస్తారు. తప్పులు చేయటం సహజం. తప్పులు చేసేవారిలో తెలియక చేసేవారికంటే తెలిసి చేసేవారు ఎక్కువని శాస్త్రము (Science) చెపుతోంది. ఇంగ్లీషు కవి శేఖరుడు పోప్ ప్రముఖ ప్రవచనం తప్పులు చేయుట మానవ సహజం దిద్దుకొనుట దైవక్రియ అని. తప్పులు చేయని వాడుండడు. ఉంటే వాడు ఏపని చేయని వాడవుతాడు. తప్పులు చేయుట మానవ సహజమే. తెలిసికొనుట ప్రజ్ఞ. తిరిగి ఆతప్పును రాకుండా చూచుకొనుట విశేష ప్రజ్ఞ. అందుచేత తప్పులను దాచకూడదు. ధైర్యంగా ఒప్పుకొని దిద్దుకొనుట అవసరం. దిద్దుకొనుట వివేకం. చేసిన తప్పుకు పరిష్కారం స్వయం శిక్ష విదించుకోవటం కాదు. శిక్షలు తప్పుతీవ్రతను ఎక్కువ చేయగలవు. తప్పులు దిద్దుకునే మార్గాలు తెలియకపోతే విజ్ఞుల

నాశ్రయించి తెలిసికొని దిద్దుకోవాలి. నిత్య జాగరూకత, వివేకతతో పరిశీలిస్తూ యుంటే తప్పులు బయట పడగలవు. వెంటనే వాటిని దిద్దుకోవచ్చును. ఇదే మంచిమార్గము. ఒత్తిడి ప్రభావం వలన దుష్ఫలితాలు జరుగకుండా చూచుకోవచ్చును. ఇదే వివేక మార్గము.

హిప్నోటిజం యోగమా?

మనస్సుకు అనేక శక్తులున్నట్లు శాస్త్రము (Science) తెలియ జేయుచున్నది. జాగ్రద వస్థలోని మనస్సు అనేక కారణాల చేత తనకు గల్గిన భావాలను, కోరికలను తీర్చుకోలేక అణచివేతకు గురికాబడినపుడు అట్టిభావాల్కు కోరికలు నిద్రావస్థలోని ఉపచేతనా మనస్సులో భద్రంగా, గాఢంగా దాచబడునని కూడ శాస్త్రము తెలియజేయుచున్నది.

మనస్సునకు రెండు స్థితులున్నట్లు శాస్త్రము గుర్తించినది. జాగ్రద వస్థలోని మనస్సు పూర్ణ చైతన్యంతో, జ్ఞానంతో ప్రవర్తించటం ఒక స్థితి. జాగ్రద వస్థలో కల్గిన కోరికలు తీరనపుడు, కొన్ని భావాలు అమలు జరుగనపుడు అవి బలవంతంగా అణచబడి మనస్సులోనే ఒక మూలన దాగియుంటాయి. ఆస్థితిలోని మనస్సును ఉపచేతనా మనస్సు (Subconscious Mind) అని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. ఇది మనస్సు యొక్క రెండవస్థితి. నిద్రలోనున్నప్పుడు ఇంద్రియాలు జ్ఞానాన్ని అందించవు. దానికారణాన చేతనా మనస్సుపనిచేయదు. విశ్రాంతిలో ఉంటుంది. నిద్రావస్థలో ఉపచేతనా మనస్సు చైతన్యం పొంది విజృంభించుతుంది. అణచి పెట్టబడిన, తీరని కోరికలు ప్రస్ఫుటంగా కలల రూపంలో బయటకు రాగలవు. ఉపచేతనా మనస్సు చాలా బలమైనది. భయ భ్రాంతులకు గురి చేయగలదు. గుండె ఎక్కువ వేగముగా కొట్టుకొనును. ఒక్కొసారి ముచ్చెమటలు కూడా పట్టవచ్చును.

హిప్నోటిజము ఉపచేతనా మనస్సులో దాగియున్న, అణచబడియున్న, తీరని నిద్రాణంలోనున్న కోరికలను, భావాలను బయటకు తీసికొని రాగలదు. మనశ్శక్తిని గుర్తించిన క్రియ. హిప్నాటిస్టు జాగ్రదవస్థలోనున్న (మెలకువగానున్న) వ్యక్తి తన మనశ్శక్తి ద్వారా ప్రసరింపజేసేవిద్యుత్ భావతరంగాలను భావ సూచనల రూపంలో ప్రసరింపజేసినపుడు ఆవ్యక్తి జాగ్రద వస్థనుండి సుషుప్తి (నిద్ర) లోకి కృత్రిమంగా లాగబడతాడు. అట్లు కృత్రిమ సుషుప్తి (నిద్ర) లోనికి లాగబడిన వ్యక్తియొక్క చేతనా మనస్సు నిష్క్రియలోనుండి పోయి విశ్రాంతి పొందును. ఉపచేతనా మనస్సు తనపని

ప్రారంభించును. ఇది ఒక విచిత్ర క్రియ. వ్యక్తి కళ్లు మూతలుపడిపోతాయి. దృశ్యజ్ఞానం ఉండదు. శబ్దేంద్రియం మాత్రం తీవ్రంగా నిశితంగా పనిచేస్తుంది. హిప్నాటిస్టు అడిగే ప్రశ్నలకు వ్యక్తి యొక్క ఉపచేతనా మనస్సు సమాధానాలు ఇస్తుంది. ఈసమాధానాలు చేతనా మనస్సుకు తెలియవు. మామూలు స్పృహలోనికి వ్యక్తి వచ్చినప్పుడు అదే ప్రశ్నలడిగితే వేరే సమాధానాలు చెప్పుతాడు. దీనిని బట్టి ఏమి అర్థం అవుతుందంటే రెండురకాల మనస్సులు వేరు అని, అవి వేరుగా పనిచేయునని.

కొంతమంది రచయితలు హిప్నాటిజమ్‌ను యోగ అని, సమాధి స్థితి అని అంటారు. హిప్నాటిజమ్ అనేది యోగకాదు. సమాధి స్థితి అంతకంటే కాదు. మనస్సు రెండురకాలుగా నుంటుంది. చేతనా మనస్సు గాను, ఉపచేతనా మనస్సుగాను. మనస్సుకు మూడవ స్థితి యున్నదనే సంగతి వీరికి తెలియదు. అదే సమాధి స్థితి. ఈస్థితిలో శరీరము స్పర్శ, శబ్ద జ్ఞానము, దృశ్య జ్ఞానము అన్ని ఇంద్రియాల జ్ఞానము కోల్పోతుంది. కొట్టినా స్పృహయుండదు. ఏమి అడిగినా సమాధానము వుండదు. కొంతసేపు అయినపిమ్మట స్మృతిలోనికి వచ్చిన తరువాత ఈభౌతిక ప్రపంచంలోకి వచ్చినట్లు గా నుండి మనస్సు మామూలు స్థితిలోనికి వచ్చి పంచేంద్రియాల జ్ఞానంతో పనిచేస్తుంది. సమాధిస్థితిలో పంచేంద్రియాలు పనిచేయవు. మనశ్శక్తి పూర్తిగా అహంకార శక్తి(self)తో సంయోగం చెందిన కారణంగా అద్భుతమైన మహోన్నతమైన ఆనందంలో వ్యక్తి విహరించుతాడు. ఈసంయోగ ఫలితంగా ఇంద్రియాలన్నీ తాత్కాలికంగా తమ వ్యాపారాలను ఆపుకొంటాయి. జాగ్రదవస్థలోనికి వచ్చిన తర్వాతనే ఇంద్రియాలు తమ వ్యాపారాలను తిరిగి ప్రారంభించుతాయి. శరీరము జీవకళేబరముగా మిగిలి పోతుంది. ఇది ఒక అద్భుతం. చూడవలసినదే . గుండె, ఊపిరితిత్తులు సహజ క్రియలు జరుపుకుపోతూ వుంటాయి. జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ (Stupor) నిద్రావస్థలో వుండి పోవును.

ఈగ్రంథం యొక్క అంశము హిప్నాటిజమ్ కానందున ఇంతకంటె వివరణ అవసరం లేదు. ఉపచేతనావస్థలోని మనశ్శక్తిని గుర్తించుటయే హిప్నాటిజమ్ యొక్క లక్ష్యం. ఆశక్తిని చైతన్య స్థితిలోనికి తెచ్చే ప్రక్రియలు హిప్నాటిజమ్‌లో చాలాగలవు. హిప్నాటిజం అంతవరకే.

శిక్షకులకు, ఉపాధ్యాయులకు సూచనలు

నేటి విద్యాప్రణాళికలో విద్యాంశములు విస్తృతం కావించబడినందున వాటి భారము విద్యార్థుల శరీరంపై కొంత వరకు, విద్యార్థుల మనస్సులపై మరీ ఎక్కువగాను పడుతోంది. భారాన్ని మోయలేని స్థితి ఎదురౌతున్నది. అయినప్పటికిని పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించాలి. ఇది ప్రస్తుత కర్తవ్యం.

వ్యాయామ, క్రీడలలో శిక్షణ ఇచ్చువారిని శిక్షకులుగాను, విద్యావిషయాల్లో శిక్షణ ఇచ్చువారిని ఉపాధ్యాయులుగాను పరిగణించితే వారి స్థానము ఎంత ముఖ్యమయినదో అర్థమవుతుంది. వీరు విద్యార్థుల సున్నితమైన మనస్సులను క్షుణ్ణంగా తెలిసికోవాలి. యాంత్రికంగా అంచనా కట్టటం కాదు. అతి సునిశితంగా పరిశీలన జరిపి ప్రతివిద్యార్థి యొక్క మనస్సును క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసికొంటే వారికి శిక్షణ, విద్య ఎలాగరపాలో తెలుస్తుంది.

మనశ్శక్తులు అపారమని, వాటికి పరిమితులు లేవని గ్రహించితే వాటిని వృద్ధి చేయటానికి మనస్సును ముందుగా ప్రతి విద్యార్థి స్వాధీనంలోనికి తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు కుక్క మాదిరిగా సదా రక్షణ వలయాన్ని విద్యార్థి చుట్టూ ఏర్పాటు చేయగలదు. ఉత్తీర్ణత నిరాటంకముగా సాగిపోవుటయే గాక ఉన్నత శ్రేణిలోనికి తీసికొని వెళ్లగలదు.

శిక్షకులు, ఉపాధ్యాయులు తమ కర్తవ్యాన్ని యాంత్రికంగా మార్చుకోరాదు. విద్యార్థుల మనస్సులను రంజింపచేసి ఇతోధిక జ్ఞానార్జనను సులభతరం చేసి, విద్యార్థులలో నూతన తేజము, నూతన వీర్యము తీసికొని రావలసిన చారిత్రక బాధ్యతను మరవరాదు. నూతన జాతి నిర్మాణానికి కారకులు శిక్షకులు. విద్యనేర్పేతీరు జ్ఞానవంతంగాను, ఆకర్షవంతంగాను, ఉత్సాహవంతంగాను విద్యార్థులు బాధ్యతను గుర్తెరుగునట్లుగాను చేయగలగాలి. ప్రేమ, దేశభక్తితో, దీక్షతో, ఉన్నత లక్ష్యమును సాధించాలనే సత్సంకల్పంతో పనిచేస్తే విద్యార్థుల తీరుతెన్నులు మారిపోగలవు. పాశ్చాత్య విద్యార్థుల స్థాయికి మన విద్యార్థులు చేరుకోగలరు.

మనస్సులను అర్థం చేసికోవటం చాలా కష్టమైన పని. ఒక తరగతిలో 40 మంది విద్యార్థులుంటే వారి మనస్సులు 40 రకాలుగానుండును. విద్యార్థుల మనస్సులను తెలిసికోవటానికి శిక్షకులకు విశేష అనుభవం అవసరం అవుతుంది. ఇది ఒక రకంగా

మనఃతత్త్వ శాస్త్ర అధ్యయనం అవుతుంది. శిక్షకులు దీనిలో అశ్రద్ధ గాని అలక్ష్యం గాని చేయరాదు. విద్యార్థుల మనస్సులను మంచి దారిలోకి మళ్లించాలంటే శిక్షకుల మనస్సులు కూడా మంచి దారిలోనే వెళ్లవల్సి యున్నది. వారి శిక్షణా కార్యక్రమాలు, అలవాట్లు, కృషి విధానాలు సత్యధర్మబోధనా మార్గాలలో సాగాలి. దీనిలో సంపూర్ణ విజయం సాధించాలంటే ప్రతి విద్యార్థి చేత ప్రతిరోజు 5 నిమిషాలు ప్రాణాయామం, 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయించాలి. వీటి వలన బహుళ ప్రయోజనములు సిద్ధించగలవు. తమ విద్యార్థులను జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలలో ప్రథములుగా తీర్చి దిద్దగల్గిన శిక్షకులను విద్యాసంస్థలు, విద్యాధికారులు, ప్రభుత్వం సత్కరించి విశేష ఆర్థిక సహాయంచేయాలి. నూతన వాతావరణం అనతి కాలంలో నెలకొనగలదు.

దేనినైనా సాధించవచ్చును. ఏదీ అసంభవం కాదు. ఈదృష్టిని విద్యార్థులకు కలుగజేసి వారిని ఉన్నత స్థాయికి కొనిపోవాల్సిన చారిత్రక బాధ్యత శిక్షకులకు గలదు. ఆదర్శవంతమైన శిక్షకులను సన్మానించి ఘనంగా సత్కరించటం అధికార్ల, ప్రభుత్వ బాధ్యతలు. ఈవాతావరణం త్వరలోనే రాగలదని ఆశిద్దాము. శిక్షకులు, ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థుల మనస్సులను పూర్తిగా తెలిసికొని శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని దృఢసంకల్పంతో సాగించితే విజయాన్ని సాధించగలరు.

పతంజలి యోగ సూత్రాలు - నా వివరణ

పతంజలి మహర్షి క్రీస్తు పూర్వము షుమారు రెండవ శతాబ్ది వాడని తెలియుచున్నది. యోగపై జ్ఞానమేగాక యోగ అభ్యాసము చేసి విశేష శక్తిని పొందినట్లు తెలియుచున్నది. యోగపై విశేషపరిశోధనలు జరిపి యోగ దర్శనమను గ్రంథము వ్రాసి ప్రపంచానికి యోగమార్గము దర్శనము గావించినాడు. ఆగ్రంథము ప్రామాణికముగా అలరారుచున్నది. భాషను క్లుప్తీకరించి భావమును విస్తృత పరచి తక్కువ పదములలో ఎక్కువ అర్థమును ఇమిడ్చిన మహాపండితుడు. దార్శనిక గ్రంథాలలో ఈగ్రంథము విశిష్టతను పొందినది. యోగ అభ్యాస అనుభవము, జ్ఞానము, భాషాపాండిత్యములో ఉన్నత ప్రమాణములు స్థాపించి కృతార్థుడైనాడు.

పతంజలి మహర్షి సాంఖ్య తత్త్వవాది. క్రీస్తు పూర్వము షుమారు 6,5 శతాబ్దముల కాలంలో కపిల మహర్షి రచించిన సాంఖ్య దర్శన గ్రంథములోని సాంఖ్య వాద సారాన్ని తన గ్రంథంలో ఉట్టంకించి ప్రత్యక్షంగా సాంఖ్యవాద కారకుడై అఖండ తేజోమూర్తిగా భాసిల్లినాడు.

సాంఖ్యవాదాన్ని క్లుప్తంగా వివరించుతాను. మానవ దుఃఖనివారణే పురుషార్థమని కపిల మహర్షి తనగ్రంథము - సాంఖ్య దర్శనములో ప్రథమ కారికలోనే ప్రవచించాడు. దుఃఖాలు శారీరకములని, ప్రాకృతికములని, మానసికములని భావము. ప్రకృతి సత్యము, నిత్యము, నిత్య పరిణామి. మానవునిలో చైతన్య స్వరూపుడైన పురుషుడుంటాడని సిద్ధాంతము. ఈసిద్ధాంతాన్నే పతంజలి తన గ్రంథంలో విశదీకరించాడు. ప్రతి మనిషిలో పురుషుడొకడుంటాడని పతంజలి వివరించాడు. ఈపురుషుడే అహంకార శక్తిగా (self) అర్థమగుచున్నది.

పతంజలి మహర్షి దైవాన్ని అంగీకరించలేదు. ప్రకృతి వాది. అదోవిధమైన భౌతిక వాది. సాంఖ్యవాది. ఈసాంఖ్యవాద సారమే అతని గ్రంథంలో ఆద్యంతము కానగును. చిత్తములో జనించే కోరికలను (వృత్తులను) నిరోధించుటయే యోగమని చాటిచెప్పి శాస్త్రీయతను నిరూపించినాడు. వృత్తి నిరోధము వలన చిత్తస్వాధీనము జరుగుతుందని, చిత్తమును అహంకారముతో సంయోగింపజేయుట యోగమని, అట్టి సంయోగం అపూర్వ విభూతులను కలుగజేయునని చెప్పినాడు. ఇది సాంఖ్యవాద సూక్ష్మసార వివరణ.

నాసంస్కృత భాషాజ్ఞానమతి స్వల్పము. పతంజలి యోగసూత్రాలపై భాష్యము ఇవ్వగల స్తోమతు నాకు లేదు. కాని ఆసూత్రాలను కూలంకషంగా అధ్యయనం చేసి వాటిసారాన్ని గ్రహించిన ఫలితంగాను, నాయోగానుభవం మూలంగాను, ఇతర గ్రంథాల అధ్యయనం వలన నేనే ఈగ్రంథంలో వాటివివరణ ఇచ్చి సత్యదర్శనము చేసికోగల్గినందు లకు సంతృప్తిగానున్నది.

సాంఖ్యవాదము యథార్థవాదము, సత్యవాదము, అదోరకమైన భౌతిక వాదము కావటం చేత యోగలోని సత్యాన్ని దర్శించాలనే కాంక్షకలిగి నా 64 సంవత్సరాల యోగానుభవాన్ని ప్రాతి పదికగా జేసికొని ఈగ్రంథ రచనకు ఉపక్రమించి అత్యంత సాహసం చేసినందులకు మిక్కిలి సంతృప్తిగానున్నది.

భావం భాషాపరిమితులను దాటగల్గుతుంది. ఒక్కోసారి భావప్రకటనకు భాష దొరుకదు. కాని భావప్రకటనకు భాష అవసరం. భాష ఏదైనా భావం ముఖ్యం. ఈప్రధానాంశమే నాకు ప్రేరణ. పండితులు, విద్వాంసులు, తత్త్వవేత్తలు నావివరణతో భేదించినా, దానిలోని సత్యసారాన్ని గ్రహించి నాయీగ్రంథంలో ఏవైనా భాషాదోషాలు దొర్లినయెడల వాటిని నాకు ఎత్తి చూపిన వారికి కృతజ్ఞతా పూర్వకముగా నా మలి ప్రచురణలో నేను దిద్దుకోగలనని వినయ పూర్వకముగా విన్నవించుకొంటున్నాను.

భారత భూమి అశేష భావసంపదకు నిలయము. ఎన్నో తత్త్వాలకు మూలము. మన తాత్త్విక చింతనా స్వేచ్ఛ, ప్రత్యేకత, ప్రగాఢత అపూర్వము, అనన్యము. విశేషజ్ఞాన శోభితము. ఇక్కడ భిన్న తత్త్వములు సుశాంతిలో సహవాసితములు. వీటిలో నా వివరణకు కూడ ఒక స్థానము ఉండగలదని నాభావం. నావివరణ దేనికి అనుసరణ కాదు. స్వతంత్రమైనది. అందుచేత అది నా యోగానుభవాన్ని సాంఖ్యవాదానికి అనుసంధించినది. అది సాంఖ్యవాద తత్త్వ వివరణగాను, శాస్త్రీయ (Science) పద్ధతిలోను భాసిల్లగలదని నా ఆశ (Hope). నావివరణ సామాన్యునికి అర్థమయ్యేరీతిలో చేయబడుట ఒక విశేషము.

26వ అధ్యాయము 1. సమాధి పాదము

జీవిప్రకృతిలో భాగము. బాధా నివారణ ద్వారా విముక్తి కొఱకు జీవి ప్రయత్నించును. అందుకు చిత్తము స్వాధీనము కావలయును. స్వాధీన మార్గాలను వివరంగా ప్రపంచానికి అందించి పతంజలి మహర్షి ధన్యుడైనాడు. యోగలో విశేషపరిశోధనలు చేసి, దానికి శాస్త్రీయ రూపము కల్పించి, ఒక క్రమములో దానిని

పెట్టుకోగలిగినాడు. యోగశాస్త్రమును ఆరంభించుచున్నాడు.

1. అథయోగా నుశాసనమ్

ప్రతి పదార్థము: అథ = అటు తర్వాత, (ఇక్కడ - ప్రారంభము) యోగ = యోగశాస్త్రము యొక్క, అనుశాసనమ్ = సిద్ధాంతముననుసరించి.

అథకు అర్దము అటు తర్వాత అని. ముందుగా ఏమిచెప్పనందున వేరొక అర్థం పొడచూపుతున్నది. 'అదే ప్రారంభము అని. ఈపదము మంగళ ఆరంభమును తెలియజేయుచున్నది. కపిలమహర్షి తన సాంఖ్య దర్శన గ్రంథములో ఈపదముతోనే తన రచన ప్రారంభించినాడు. అదే మార్గాన్ని పతంజలి మహర్షి అనుసరించినాడు.

ఆదిలో యోగను హిరణ్యగర్భుడను ఋషి ప్రారంభించినట్లుగా యాజ్ఞవల్క్య స్మృతి వలన తెలియుచున్నది. యోగ అనగా సమాధానమని భావం. అందుచేతనే దీనికి సమాధి పాదమని పేరు యివ్వడమైయుండనోపు. సమాధానమనగా చిత్త స్వాధీనము, నిశ్చలత అని. యోగ శాస్త్రమును తాను అనుసరించినట్లుగానే పతంజలి మొదట్లోనే చెప్పుచున్నాడు. దీనిఅర్థం పతంజలి యోగపై విశేషపరిశోధనలు జరిపి అభ్యాసము చేసి, సమగ్ర అవగాహనతో తన అనుభవంతో ఈగ్రంథరచన సాగించినట్లు ఊహించనగును. అంతేగాని యోగశాస్త్రమును తానుకనిపెట్టినట్లుగాదు.

అవతారిక: యోగలక్షణము చెప్పుచున్నాడు.

2. యోగ శ్చిత్తవృత్తి నిరోధః

ప్రతి పదార్థము : చిత్తవృత్తి = చిత్తము యొక్క వృత్తులను (చిత్తములో కలుగు భావములను లేక కోరికలను), నిరోధః = నిరోధించుటయే, యోగః = యోగము. మనసులో కలిగే ఆలోచనలను నిరోధించుటయే యోగమని దీని భావము.

ప్రకృతి లక్షణాలు - సాత్త్వికము, రాజసము, తామసము, - ఆవరించినపుడు చిత్తము ఆయారీతులలో స్పందించును. సత్త్వము ఆసన్నమయినపుడు చిత్తము సాత్త్వికముగాను అనగా శాంతము, ప్రకాశము(జ్ఞానము), ధర్మముగాను, రజః ప్రవృత్తి ఆసన్నమయినప్పుడు క్రోధ,తాపాది గుణములచేతను, తమః ప్రవృత్తి ఆసన్నమయినపుడు నిష్క్రియత, స్తబ్దత, దీనత మొదలగు నీచగుణాల చేతను ఆవరింపబడినట్లు చిత్తముండును. చిత్తమీ విధముగానుండు స్థితి ప్రవృత్తి అనబడును. అట్టి చిత్తవృత్తి నిరోధము గావించుటయే యోగము. చిత్తమును ఏకాగ్రతచేసి, క్లేశ క్షయము

కానివృత్తులను నిరోధము చేయుట ఒక అవస్థ. దీనిని సంప్రజ్ఞాత సమాధియనవచ్చును. అలాకాక సకల వృత్తులను నిరోధం చేస్తేవాటి వాసనను కూడ లేకుండా చేసి, భావం సైతం అదృశ్యముగావించి, చిత్తమును శూన్యతలో నిలుపుటను అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అనబడును. ఇది చిత్తము యొక్క చివరి అవస్థ. ఈరెండు అవస్థల మధ్య మరికొన్ని అవస్థలుకూడా కలవు. వాటి వివరణ ముందు ముందు ఇవ్వబడుతుంది.

అవతారిక : చిత్తము బాహ్య విషయ వృత్తులలో నున్నపుడు ఆయా విషయములు ప్రకాశితములుగానుండును. చిత్తములో వృత్తుల నిరోధము చేయబడినపుడు పురుషుడు (ప్రతివ్యక్తిలోను పురుషుడొకడుండునని సాంఖ్యవాద భావం) ఎక్కడ ఉంటాడని శంక.

3.తదా ద్రష్టుః స్వరూపే అవస్థానమ్.

ప్ర.ప. తదా = అప్పుడు (వృత్తులు నిరోధించబడినపుడు) ద్రష్టుః = పురుషుడు (చూచువాడు - చైతన్యస్వరూపుడు) స్వరూపే = తనరూపమునందే,అవస్థానమ్ = స్థితిలోనుండును. సూత్రములోనున్న ద్రష్టృ పదమునకు చూచువాడని అర్థము. చూచువాడు పురుషుడు. <u>ఇతడే అహంకార శక్తి (Self) గా అర్థము చేసికోనగును.</u> నాయీవివరణ అన్యభాష్యములన్నింటికి భిన్నముగా నున్నది.

వృత్తులు ఉన్నప్పుడు చైతన్య స్వరూపుడైన పురుషుడు ప్రకృతిలోనున్నట్లు నిపించును. వృత్తులు నశించినపుడు ఆపురుషుడే (చైతన్యరూపుడు - స్వశక్తిమంతుడు) తన సహజ స్వరూపములో (జ్ఞానము) నున్నట్లగును. శుద్ధజ్ఞానము (Pure Knowledge) - కట్టెపుల్లకాలి పోయిన పిమ్మట అగ్ని కనుపించకుండా పోయినట్లుగా కాక, వృత్తులు నశించినా ద్రష్ట నశించడు. ఇదియే వివేకము, సత్యము. ఈ ఉదాహరణ ప్రకారము (ద్రష్ట అనగా పురుషుడు - అనగా స్వశక్తి - (Self)) తన రూపమునందు నిలచిపోయినప్పుడు సకల వృత్తి నిరోధము జరిగినట్లుగా ఎంచనగును. ఇదే యోగ మార్గము. దీనికి చిన్న అభ్యంతరము కలదు. కాని ఆస్థితి స్వరూప స్థితిలోనికి ద్రష్ట వెళ్లినట్లుగా భావించరాదు. ఎందుకంటే స్పృహకల్గిన తర్వాత, నిద్రమేల్కొన్నతర్వాత, యథాస్థితి లోనికి వచ్చినట్లగును. అందుచేత స్పృహ లేని స్థితి, నిద్రాస్థితి సంప్రజ్ఞాత సమాధి స్థితి కానేరదు. ఈనావివరణలో, ఇతర భాష్యాలలో, పదముల మార్పిడే గాని భావం ఒక్కటే. సత్యము ఒక్కటే గదా!

అ॥: చిత్తము పరిశుద్ధముగానున్నప్పటికిని దానిపై వృత్తుల ప్రభావమున్నప్పుడు పురుషుడు పరిణామి కానందున తన రూపములోనుండి సుఖ దుఃఖములు లేని ఆనందమును ఎందుకు పొందలేడనిన?

4. వృత్తి సారూప్య మితరత్ర

ప్ర.ప: ఇతరత్ర = యోగములో లేనందున చిత్త వృత్తులు ఏర్పడు సమయంలో (ఇతర సమయాల్లో), వృత్తి సారూప్యం =పురుషునకు చిత్తవృత్తులలో సమానమైన చిత్తమునకు దగ్గఅగానున్న పురుషునివృత్తుల రూపం ప్రతిబింబించినట్లుగా కనబడి పురుషుడు చైతన్య స్వరూపుడై కూడ చిత్త వృత్తి రూపములో పోలినవాడగును. వృత్తులు తనవి కాకపోయినా తనవేనన్నట్లుగా కనుపించును. వృత్తులను నిరోధించినపుడు పురుషుడు తన పూర్వ స్వచ్ఛతను పొందినట్లగును. అనగా కైవల్యమును పొందినట్లగును.

అవ: చిత్తవృత్తుల గురించి చెప్పుచున్నాడు.

5.వృత్తయః పంచతయ్యః క్లిష్టాక్లిష్టాః

ప్ర.ప: వృత్తయః = చిత్తవృత్తులు, క్లిష్టా = క్లిష్టములైనవి, అక్లిష్టాః =క్లిష్టములు కానివి, పంచతయ్యః = ఐదువిధాలుగానుండును. వృత్తులను నిరోధించాలన్నట్టయితే వాటిని గురించి తెలిసి కోవాలి గదా. వృత్తులు క్లిష్టములు (అనగా బాధపెట్టునవి) గాను, అక్లిష్టములుగాను (బాధపెట్టనవిగాను) వుండును. మరల ఈవృత్తులన్నీ ఐదువిధాలుగా వర్ణించబడినవి. క్లిష్టమైన వృత్తులు - రాజస తామస వృత్తులూవాటిని నిరోధించుట కష్టము. అక్లిష్టమైనవృత్తులు సాత్వికమైనవి. వీటిని నిరోధించుట సులభము. సులభమైనా, కష్టమైనా వృత్తులన్నింటిని నిరోధించాలి. అప్పుడే యోగ సిద్ధికలుగుతుంది.

అవ: ఐదువిధాల వృత్తుల వర్ణన.

6. ప్రమాణ విపర్యయోవికల్ప నిద్రా స్మృతయః

ప్ర.ప : ప్రమాణ = ప్రమాణము, విపర్యయ = విపర్యయము, వికల్ప = వికల్పము, నిద్ర, స్మృతయః = స్మృతి, చిత్త వృత్తులన్నీ పైన చెప్పబడిన ఐదువిధాలుగానుండును.

అవ: ప్రమాణ వృత్తిని వివరించుచున్నాడు.

7. ప్రత్యక్షానుమానా గమాః ప్రమాణాని.

ప్ర. ప: ప్రమాణానీ = ప్రమాణములు, ప్రత్యక్ష = ప్రత్యక్షము, అనుమాన = అనువమానవము, ఆగవమా: = ఆగవంవము (వచ్చుట)(ఋషుల ప్రోక్తవములు) ప్రమాణికములు మూడు విధములు. అవి ప్రత్యక్షము, అనుమానము, ఆగమము అని (ఋషి ప్రోక్తములు). ప్రత్యక్షము అనగా స్వయముగా చూచుట అని అర్థము. ఈక్రియ దృశ్యేంద్రియముల ద్వారా జరిగి ముందుగా తెలియని, అనుభవంలోనికి రాని విషయాలను చిత్త వృత్తుల ద్వారా కలిగే జ్ఞానము ప్రత్యక్ష ప్రమాణ మనబడును. ఈ జ్ఞానానికి వేరే సాక్ష్యాధారాలు అవసరం లేదు. ప్రత్యక్షంగా అనగా స్వయంగా చూచునపుడు కలుగు జ్ఞానము కనుక. అనుమానము ద్వారా కూడ జ్ఞానము కల్గును. ఈజ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూడకుండా గురుబోధ ద్వారా లేక ఇతరుల బోధ ద్వారా, లేక మరియితర పద్ధతుల ద్వారా పొందగలిగిన జ్ఞానము అనుమాన మన బడును. చిత్త వృత్తి ద్వారానే ఈజ్ఞానము సాధ్యము. కాని దీనిని స్వయంగా తనంతట తానే పొందునది గాదు. పొగను చూచినపుడు పొగవచ్చు చోట నిప్పు వుండునను జ్ఞానము అనుమాన జ్ఞానము. నిప్పుప్రత్యక్షంగా కనుపించదు. దానిస్థితి, గతి తెలియదు. అయినా అక్కడ నిప్పువుంటుందనే జ్ఞానం కలగటాన్ని అనుమాన జ్ఞానమున బడును. మూడవ జ్ఞానం పవిత్ర మత గ్రంథాల ద్వారా కలుగు జ్ఞానము. ఈ జ్ఞానానికి ప్రత్యక్ష, అనుమానాల ఆవశ్యకత లేదు. మన సంస్కృతిలో ఋషులు తమ యోగసిద్ధిలో పొందిన జ్ఞానము <u>ఆగమమన</u>బడును. మూడువిధాలుగా జ్ఞానము కల్గుతుందని సూత్రకారుని భావము. ఒకటి పంచేంద్రియాల ద్వారా స్వయంగా కలిగే జ్ఞానము, రెండవది ఊహ, బుద్ధి శక్తులతో తెలిసికోబడు జ్ఞానము. ప్రత్యక్షముగా ఈజ్ఞానము లభించనందున పైశక్తులను ఊహించుకొని శోధించి తెచ్చుకొనే జ్ఞానము. ఆగమము – ఈజ్ఞానం ఇంద్రియాల ద్వారా రాదు. బుద్ధియొక్క విశేష శక్తులనుపయోగించి నిర్ణయించిన జ్ఞానముతోను అవసరం లేదు. ఋషుల (తమ సమాధిస్థితిలో పొందిన) జ్ఞానమే మూడవది. ఈ జ్ఞానము కూడ శుద్ధముగానుంటుందని సూత్రకారుని భావము.

అవ: విపర్యయ లక్షణ వర్ణన

8. విపర్యయో మిధ్యా జ్ఞాన మత ద్రూప ప్రతిష్ఠమ్.

ప్ర.ప : అతత్ రూప ప్రతిష్ఠము, తత్ రూప = ఆరూపము, ప్రతిష్ఠమ్ =

ప్రతిష్ఠింపబడిన, అ = వ్యతిరేకార్థము కాని, అతద్రూప ప్రతిష్ఠమ్ = జ్ఞానము ద్వారా లభించిన రూపము కానిది. మిథ్యాజ్ఞానమ్ = మిథ్యాజ్ఞానము లేక బాధిత జ్ఞానము. భ్రమతో కూడిన జ్ఞానము. విపర్యయః = విపర్యయము.

విపర్యయం మిథ్యాజ్ఞానమని సూత్రకారుని భావము. ముత్యపు చిప్పను చూచి వెండి అనుకొనుట, చీకటిలో త్రాడును చూచి పాము అనుకొనుటను మిథ్యాజ్ఞానము అనవచ్చును. మనస్సులో ప్రతిష్ఠించబడిన జ్ఞానము చీకటిలోని త్రాడును చూచినపుడు పాముగా కలుగజేయును. అలాగే మనస్సులో ప్రియురాలిని కలసి కొనుటకై తులసీదాసు పామును పట్టుకొని గోడెక్కి వెళ్లినతర్వాత చేతులకు నెత్తురు ప్రియురాలు చూపించుట మొదలగు కథలు - మనం తరచూ వింటుంటాము. చదువుతూ వుంటాము. ఇక్కడ పామును చూచి త్రాడు అనుకొనుట మనస్సులో ప్రియురాలును చూడాలనే కాంక్షలో ఏది దొరికినా మామయాలుగానే కనుపించుతుంది. దీనిని కూడా మిథ్యాజ్ఞానమన వచ్చును. ఈ మిథ్యాజ్ఞానానికి ముఖ్యకారణము మనస్సేగదా! అటు ఇటుగాను, యిటు అటుగాను మనస్సుకు కనుపించుతుంది. ఇది విపర్యయ మనబడును.

అవః వికల్పము గురించి వర్ణన

9. శబ్ద జ్ఞానాను పాతీ వస్తు శూన్యో వికల్పః

ప్ర.పః వస్తు శూన్యః = వస్తువు లేనప్పుడు, శబ్ద జ్ఞాన = శబ్దజ్ఞానము, అనుపాతీ = అనుసరించి, వికల్పః = వికల్పము.

వస్తువు లేకపోయినా కేవలం శబ్దజ్ఞానంతో కలుగు భావము వికల్ప మనబడును. కుందేటి కొమ్ము, బల్లికోరలు, గొడ్రాలి బిడ్డమొదలగు శబ్దముల వలన కలుగు జ్ఞానము వాస్తవము కాదు. అట్టి జ్ఞానము వికల్పమని సూత్రభావం. వస్తువు లేని విషయజ్ఞానమును ఆరోపించి వాడు పదములు వికల్పములు.

అవః నిద్రను గురించిన వర్ణన.

10. అభావ ప్రత్యయాలంబనా వృత్తి ర్నిద్రా.

ప్ర.ప : అభావ ప్రత్యయాలంబనా = వృత్తుల అభావము అనగా కలుగకుండుటకు కారణమైన తమోర జోగుణముల విషయము గాగల, వృత్తిః= వృత్తి, నిద్ర = నిద్ర.

నిద్రలో బాహ్యజ్ఞానము కలుగదు. కారణం ఇంద్రియములన్నీ నిశ్చేష్టితములై

యుండుటచే, సత్త్వతమోరజోగుణములు మనస్సును ఆవరించినట్లుగా అనుకొన వచ్చును. ఆవరించినపుడు నిద్రలో వృత్తులు కలుగవు. ఇలా వృత్తులు కలుగకపోవటాన్ని అభావమని సూత్రభావం. చేష్టిత జ్ఞానముండదు. నిద్రపోయి లేచిన తర్వాత స్మృతియుంటుంది. మంచి నిద్ర అనిగాని, సుఖనిద్ర అనిగాని, బాధగానున్నదనిగాని అనుకొనుటను స్మృతి అనవచ్చును. అందుచేత నిద్రను కూడా ఒక వృత్తిగా - ఇంద్రియాల వృత్తి మాదిరిగా - పేర్కొనుట జరిగింది. ఇది సూత్రభావం - నిద్ర ఒక చిత్తవృత్తి.

అవ: స్మృతి వర్ణన

11. అనుభూత విషయా సం ప్రమోషః స్మృతిః

ప్ర.ప : అనుభూత విషయా = అనుభవించబడిన విషయములు, సంప్రమోషః = స్తేయము = లేక జ్ఞానము =లేక దొంగతనము, స్మృతిః = స్మృతి. అనుభవంలో కల్గిన జ్ఞానంలో ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండానుండునట్టి వృత్తి స్మృతిఅనబడును. పూర్వము అనుభవంలో కల్గినజ్ఞానములో ఎట్టి తేడాలు లేకుండా ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలిసికొను వృత్తి స్మృతి అనబడును. స్మృతి రెండు విధాలుగానుండును. జాగరణ కాలవున భావంతో శేని యథార్థ స్మృతిగాను, స్వప్నంలో భావించబడిన (కల్పించబడిన) స్మృతిగాను, రెండు విధాలుగానుండును. చిత్త వృత్తుల వలన స్మృతులేర్పడును. వృత్తులన్నిటిని యోగతో నిరోధించాలి. సకల వృత్తి నిరోధమే యోగసాధన.

అవ: వృత్తి నిరోధక మార్గము చెప్పుచున్నాడు:

12. అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః

ప్ర.ప : అభ్యాసవైరాగ్యాభ్యాం = అభ్యాసముచేతను, వైరాగ్యము చేతను తన్నిరోధః = తత్ +నిరోధః = ఆనిరోధము కల్గును. వైరాగ్యము అనగా రాగము లేకుండుట. విషయ విముఖత. భోగలాలసను, భౌతికసంపాదనానందమును విచ్ఛిత్తి చేసి మనస్సును అభ్యాస మార్గమునుండి మరలి పోకుండా నిశ్చల స్థితిలోనుంచునది వైరాగ్యము. వైరాగ్యం లేనిదే అభ్యాసం యొక్క ప్రయోజనం సిద్ధించదు. అభ్యాసమునగా నిత్యమూ మనస్సులో ప్రవేశించే ఆలోచనలను అరికట్టుటలోను, తొలగించుటలోను జరిపే క్రియ. అభ్యాసం చిత్త వృత్తి నిరోధానికి ప్రథమ సోపానం. ముందుగా వైరాగ్యం సంతరించుకొని ఆతర్వాత నిత్యాభ్యాసం చేస్తూయుంటే కొంతకాలానికి కృత కృత్యత

లభించగలదు. చిత్తవృత్తుల నిరోధము అభ్యాసం ద్వారా, విరాగంద్వారా సాధ్యపడగలదు.

అవ : అభ్యాస లక్షణము చెప్పుచున్నాడు.

13. తత్ర స్థితౌ యత్నో అభ్యాసః.

ప్ర.ప. : తత్ర = వాటిలో (అక్కడున్న వాటిలో), స్థితౌ = చిత్త స్థైర్య స్థితిని, యత్నః = ప్రయత్నము, అభ్యాసః = అభ్యాసము. వైరాగ్యము ద్వారా చిత్తవృత్తులను నిరోధించి, మనస్సు యొక్క స్థిరత్వాన్నిసాధించుటకు చేయు ప్రయత్నమే అభ్యాస మనబడును. యమ, నియమాదినీతి శీల నియంత్రణ ద్వారాను మరియితర విధానాల అభ్యాసం ద్వారాను చిత్త వృత్తుల విరోధము సాధ్యపడగలదు. అట్టి గట్టి ప్రయత్నమే అభ్యాసమనబడును..

అవ. అభ్యాసము నెట్లు ధృఢతరం చేయాలో చెప్పుచున్నాడు.

14. స తు దీర్ఘకాల నైరన్తర్య సత్కారా సేవితో దృఢభూమిః

ప్ర.ప. : సఃతు = పైన చెప్పబడిన అభ్యాసము, దీర్ఘకాల = ఎక్కువకాలము, నైరంతర్య = నిరంతరముగా, సత్కార + ఆసేవితః = సత్కార్యములను బాగుగా సేవించినదై, దృఢభూమిః = దృఢమైనస్థితి కలది అగును. చిత్తము బాహ్య ప్రపంచమున విహరించనీయకుండా ఎక్కువ కాలము – సంవత్సరాల తరబడి – చిత్త స్థైర్యము కలిగే వరకు – దశాబ్దములు పట్టవచ్చును, తపస్సు, బ్రహ్మచర్యము, శ్రద్ధ, జపము, వగైరా ఆచరించుతూ యుంటే మనస్సు ఎటూ కదలకుండా నిశ్చలస్థితి (ధృఢభూమి) ని పొందగలదు. దీర్ఘకాల అభ్యాసం ద్వారాను, నిరంతరంగాను – అన్ని రోజులు క్రమం తప్పకుండా, మంచిపనులు చేస్తూ ఉంటే గాని నిశ్చలస్థితి మనస్సుకు కలుగదని సూత్రకారుని అభిప్రాయము. అభ్యాసం తోనే చిత్త వృత్తుల నిరోధము సాధ్యపడగలదు.

అవ : యోగకు అవసరమైన ఒక వైరాగ్యాన్ని గురించి చెప్పుచున్నాడు.

15. దృష్టానుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్య వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యమ్.

ప్ర.ప. : దృష్ట = చూడబడినవి, అనుశ్రవిక విషయ = వినబడిన యొక్క విషయములందు, వితృష్ణస్య = కోరిక లేని స్థితి, వశీకార సంజ్ఞా = వశీకారము అను పేరుగల, వైరాగ్యం = వైరాగ్యమనబడును. దృష్ట విషయములు = ఇహలోక సంబంధిత విషయములు = భోగములు మొదలగునవి, అనుశ్రవిక విషయములు = పవిత్ర గ్రంథముల విషయములను వినుట ద్వారా, వితృష్ణ అనగా కోరిక లేకుండా

చేసికొనుటను వశీకార సంజ్ఞ అని చెప్పబడు చున్నది. దీనిని అపర వైరాగ్యమని కూడ యందురు.

వైరాగ్యము రెండు విధములు. అపరవైరాగ్యము, పరవైరాగ్యము అని. ఇందు అపరవైరాగ్యము నాలుగు విధములు. అవి యత మానసంజ్ఞ, వ్యతిరేక సంజ్ఞ, ఏకేంద్రియ సంజ్ఞ, వశీకార సంజ్ఞ ఆని.

చిత్తములో అనేక ఆలోచనలు కల్గి ఇంద్రియాలను అనేక విషయాల వైపుకు ఈడ్చుకునిపోయి కల్మషాలను కలుగజేయును. ఈలోకంలో ఇది నిత్యమూ జరుగుతూ వుండును. ఇంద్రియాలను విషయోన్ముఖముగా ప్రవర్తించకుండా చేయు యత్నము యతమాన సంజ్ఞ అనబడును. విషయలాలసను పూర్తిగా నిరోధించుట యతమాన సంజ్ఞ అగును. ఇంద్రియాలు కొన్ని విషయాలను వదలి పెట్టకుండా యున్నప్పుడు వాటిని గురించి వ్యతిరేకంగా నిర్ణయించి ఆలోచనలు చేయటాన్ని వ్యతిరేక సంజ్ఞగల వైరాగ్యమనబడును. అయినను ఇంకా ఏదో ఒక ఇంద్రియము ఏదో ఒక విషయంపై పనిచేస్తూ మిగిలి పోతుంది. అప్పుడు ఇంద్రియములు విషయములందు ప్రవర్తించలేని స్థితిలో చిత్తములో మిగిలి పోయిన ఒకే ఒక ఇంద్రియమును పనిచేయకుండా ఆపటం ఏకేంద్రియ సంజ్ఞగల వైరాగ్యపమనబడును. ఎన్ని విషయములు ఉపస్థితములైయున్నను వాటినన్ని టిని పూర్తిగా తొలగించకుండా ఉపేక్షించుట జరిగితే, అనగా చివరికి మిగిలి పోయిన ఒక ఇంద్రియువు యొక్క పనిని ఆపకుండా ఉపేక్షించుట వశీకార సంజ్ఞయనబడును. అన్ని ఇంద్రియాలు ఒకే సారి వశీకారమైనను ఒకటి పనిచేయకుండా యున్నప్పుడు దానిని ఉపేక్షించుట జరిగితే వశీకార సంజ్ఞ అనబడును. దీనినే అపర వైరాగ్యమని అంటారు. మొదటి మూడు సంజ్ఞలు గల వైరాగ్యము కలుగక పోతే నాలుగవది కలుగనేరదు. అనగా అపర వైరాగ్యము కలుగనేరదు. ఈ అపర వైరాగ్యం వలన రాజస తామస చిత్త వృత్తులు నిరోధించబడి సంప్రజ్ఞాత సమాధికి మార్గము ఏర్పడగలదు.

అవ: పరవైరాగ్యం గురించి చెప్పుచున్నాడు.

16. తత్పరం పురుషఖ్యా తేర్గుణ వైతృష్ణ్యమ్.

ప్ర.ప : పురుష ఖ్యాతెః = పురుషుని ఎఱుగుట వలన - ప్రకృతిలోని మూడు గుణముల సాత్త్విక, రాజస, తామసములకు భిన్నముగా, గుణవై తృష్ణ్యమ్ = గుణ వితృష్ణత - గుణ విరాగము. తత్, పరం = ఆ పరవైరాగ్యమనబడును. ఆ పర వైరాగ్యంలో పురుషుడు వేరు గుణములు వేరు అను ధృఢమైన వివేక జ్ఞానము కల్గును. రాజస

తామసగుణముల విషయములందు వైరాగ్యము కల్గును. పరవైరాగ్యములో ఆ మిగిలిపోయిన సాత్త్విక గుణమునందు కూడ వైరాగ్యము కల్గును. ఇది పరవైరాగ్య జ్ఞానము యొక్క అత్యున్నత స్థితి. దీనిలో సాత్త్విక వృత్తులు కూడ నిరోధించబడినందు వలన అసంప్రజ్ఞాత సమాధికి దారి తీయును. అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అత్యున్నత సమాధి స్థితి. ఈస్థితిలో వివేక ఖ్యాతి అవసరం కూడ లేకుండా పోతుంది.

అవ: యోగ భేదముల గురించి వర్ణన - సంప్రజ్ఞాతము గురించి

17. వితర్క విచారానన్దా స్మితానుగమా త్సం ప్రజ్ఞాతః

ప్ర.ప : వితర్క = వితర్కము, విచార = విచారము, ఆనంద = ఆనందము, అస్మిత = అస్మితము, అనుగమాత్ = అనుగమించినందున, సంప్రజ్ఞాతః = సంప్రజ్ఞాత సమాధి కల్గును. ఈసంప్రజ్ఞాత సమాధి నాలుగు విధములు. సంప్రజ్ఞాతము లో విషయములు అడ్డు తగులకుండ చూచుకొనుచూ ఒక భావమును (దేనిమీద నైతే భావమును) నిలుపు కొనుట జరుగునో - అనగా ఆభావననే మనస్సులో నిరంతరమూ నిలుపుకొనుట సంప్రజ్ఞాత సమాధి అనబడును. ఈభావనాపరమైన సంప్రజ్ఞాత సమాధి సవితర్కముగా, సవిచారముగా, సానందముగా, సాస్మితగ ఎఱుగ బడుచున్నది.

స్థూల భౌతిక వస్తువును చిత్తమునందు నిలుపుకొన్నచిత్తము దాని ఆకారములోనున్నట్లగును. ఇట్టి సాత్త్విక చిత్త పరిణామము వితర్కమనబడును. దీనిని భావనయనియు చెప్పనగును.

పంచతన్మాత్రలను చిత్తములో నిలుపు కొనగా చిత్తము పంచతన్మాత్రల ఆకారము పొందునట్లగును. సాత్త్విక పరిణామము విచారమనబడును. విషయములలో ఆనందము కలుగ జేయుటకు కారణములు ఇంద్రియములు. అట్టి ఇంద్రియములందు చిత్తము నిలుపుకొనుటను ఆనందమనబడును. తాను పురుషుడనను భావము కల్గిన బుద్ధి అస్మితయనబడును. అస్మిత అర్థము నేను ఉన్నాను. పురుషునిగా అని. సవితర్క, సవిచార సమాధులు బాహ్య వస్తువులకు సంబంధించినవి. సాస్మిత సంప్రజ్ఞాత సమాధి బుద్ధికి సంబంధించినది.

పాలు నీరు కలయికతో పాల నీళ్ల భేదము కానరాదు. అదేమాదిరిగా ప్రకృతి పురుషుడు కలసియున్నపుడు వారి భేదములు కానరావు. ఆభేదములను తెలిసికొనుటకై యోగము ఉపయోగపడును. అందుచేతనే పతంజలి ముందుగా సంప్రజ్ఞాత సమాధిని గురించి చెప్పియున్నాడు. సంప్రజ్ఞాత సమాధి సబీజ సమాధి అనికూడ

పిలవబడుతుంది. ఇక్కడ సాంఖ్యసిద్ధాంత వివరణ అవసరం. ప్రకృతి పురుషుడు నిత్యతత్త్వములు. ప్రకృతి చతుర్ వింశతితాత్త్వికము. ప్రకృతినుండి మహత్ (అనగా బుద్ధి) జనించినదని, బుద్ధినుండి అహంకారము, (సాత్త్విక రాజసతామస గుణములు ప్రకృతిలోనివి) దాని నుండి పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, పంచకర్మేంద్రియములు, పంచ సూక్ష్మభూతములు, పంచస్థూల భూతములు, మనస్సు జనించినవి. మొత్తం 24 తత్త్వముల సంకలనమే ఈజగత్తు

ప్రకృతి-1, మహత్(బుద్ధి)-1, అహంకారము-1,
పంచజ్ఞానేంద్రియములు-5 పంచకర్మేంద్రియములు - 5,
పంచసూక్ష్మభూతమలు - 5, పంచ స్థూలభూతములు-5, మనస్సు - 1

మొత్తం 24. పిమ్మట పురుషునితో కలిసి పంచవింశతిగా భావించబడుతోంది ప్రకృతి. అనేక తత్త్వ వేత్తలు తమ భావములను సృష్టివిధానము పై వ్రాసియున్నారు. అందులో విజ్ఞాన బిక్షువు అను వ్యాఖ్యాత చెప్పిన విషయం - అహంకారము నుండి మనస్సు ఏర్పడింది అనేది - నేటి శాస్త్ర (Science) సమ్మతముగానున్నది. మనఋషులు ప్రవచించిన విషయాలలో చాలా వరకు శాస్త్రసమ్మతముగానున్నట్లు కనుపించుచున్నవి. మన ఋషుల విజ్ఞానము, బుద్ధి, ఊహ, నిర్ణయ శక్తులు అపూర్వములు, అపారములు.

అవ. అసంప్రజ్ఞాత సమాధి వివరణ.

18. విరామ ప్రత్యయాభ్యాస పూర్వః సంస్కారశేషోఽన్యః.

ప్ర.పః విరామ = విరామము. ప్రత్యయ = ప్రత్యయము, అభ్యాస పూర్వః = అభ్యాసము చేత సిద్ధించునది, సంస్కార శేషః = శేషించిన వృత్తుల సంస్కారము, అన్యః = మరియొకటి, అనగా దీనిని అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అని భావము. విరామ ప్రత్యయమనగా అన్ని వృత్తులను లేకుండా చేసికొను విరామము. దీనికి పరవైరాగ్య జ్ఞానము కారణము. పరవైరాగ్యమును అభ్యసించుట వలన సకల వృత్తులు, వాటి సంస్కారములు కూడ నిరోధించ బడియుండు స్థితి అసంప్రజ్ఞాతసమాధి అనబడును. సకల వృత్తులు, వాటి సంస్కారములు నశించినపుడు చిత్తము శూన్యములో భాసిల్లును. బీజములుండని స్థితిని నిర్బీజ సమాధి అనికూడ పిలువబడును. దీనిలో పురుషుడు స్వస్వరూపములో ఆనందమునునుభవించును.

అవ: నిర్బీజసమాధి భవప్రత్యయాన్ని గురించి చెప్పుచున్నాడు.

19. భవప్రత్యయో విదేహ ప్రకృతిలయానామ్.

ప్ర.ప. విదేహ = విదేహులకు, ప్రకృతిలయానాం = ప్రకృతి లయులకు సమాధి, భవప్రత్యయః = భవప్రత్యయమనబడును. విదేహులనగా దేహము లేనివారు. పంచభూతములలో నొకదానినుపాసించి సంస్కార చిత్తరూపులై మరణానంతరము తాము ఉపాసించిన భూతములలో లీనమైయుండు వారిని విదేహులందురు. పంచభూతములు కాక ప్రకృతినుండి జనించిన వాటిలో నేదో ఒక దానినుపాసించి ఆయావాసనలతో కూడిన మనస్సుతో మరణానంతరము ప్రకృతి జన్యములలో లీనులైయుండువారు ప్రకృతిలయులనబడుదురు. భిన్న వ్యాఖ్యకారికులు ఈరెండువిధాలైన - విదేహులు, ప్రకృతిలయులు - వారిని భిన్నములగా వ్యాఖ్యలు చేసిరి. ఎవరు వ్యాఖ్యను ఏవిధంగా చేసినా, <u>భవప్రయత్నమును అసంప్రజ్ఞాత సమాధి</u>గా పరిగణించినారు. ప్రాణముండగా దేనినైతే నుపాసింతురో, ప్రాణము పోయిన తర్వాత వారి చిత్తములు విదేహులుగాను లేక ప్రకృతి లయులుగాను మారి దీర్ఘకాలముండగలవని సూత్ర భావం. దీనిని బట్టి భవ ప్రత్యయ సమాధి కూడ హేయము (విడువదగినది) అగుచున్నది.

అవ: ఉపాయ ప్రత్యయ సమాధి వర్ణన.

20. శ్రద్ధావీర్య స్మృతి సమాధి ప్రజ్ఞా పూర్వక ఇతరేషామ్.

ప్ర.ప. ఇతరేషామ్ = పైనచెప్పబడిన భూత, ప్రకృతి లయాదులక... ...రులైన వారి యొక్క శ్రద్ధ = శ్రద్ధవలన , వీర్య = బలము వలన, ప్రజ్ఞ = ప్రజ్ఞ మొదలగు ఉపాయముల వలన, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కల్గును. శ్రద్ధ అనగా - ప్రాపంచిక విషయములందు <u>తృష్ణను త్యజించి యోగ్యకై చేయు విశేష కృషి.</u> దేహేంద్రియాలలోనైనా తృష్ణతోనున్నవారికి చిత్తప్రసాదము కలుగదు. సమాధియు కలుగదు.

శ్రద్ధావంతుడు వివేక జ్ఞానము కొఱకు చేయు కృషి శక్తి, వీర్యమనబడును. యమనియమాది యోగాంగముల అనుష్ఠానము వలన కలుగు స్మరణము స్మృతి యనబడును. యోగానుష్ఠానము వలన కలుగు సంప్రజ్ఞాత సమాధి సమాధియనబడును. ఈసమాధివలన ప్రజ్ఞకల్గును. అనగా వివేక జ్ఞానము కల్గును. శ్రద్ధవలన వీర్యము, వీర్యము వలన స్మృతి, స్మృతి వలన సమాధి, సమాధి వలన ప్రజ్ఞ - ఇవిగొలుసు కట్టుగా కలుగును. నిర్బీజ సమాధిని తృష్ణారహితులు కాంక్షింతురు.

అవ. సమాధి ఎలా లభించగలదో చెప్పుచున్నాడు.

21. అధిమాత్రోపాయానాం తీవ్ర సంవేగానా మాసన్నః.

ప్ర.ప. తీవ్ర = తీవ్రమైన, సంవేగానామ్ = వేగముతో కూడిన, అధిమాత్రో పాయానామ్ = ఎక్కువ ఉపాయము కలవారికి, ఆసన్నః = ఆసన్నమగును.

పైనచెప్పబడిన అసంప్రజ్ఞాత సమాధి నెంత తీవ్రముగాను, వేగముగాను అభ్యసించిన యెడల అంత తొందరగా అది లభించ గలదని సూత్రభావం.

అవః ఉపాయముల వివరము లను వర్ణించుచున్నాడు.

22. మృదు మధ్యాధి మాత్రత్వాత్తతో 2పి విశేషః.

ప్ర.ప. మృదు =మృదువు, మధ్య=మధ్యముగా, అధిమాత్ర= అత్యధికమైన, తతో2పి=అంతకంటెను కూడ్నవిశేషః=విశేషమైన సమాధి కల్గును. త్వరలో సమాధిని పొందటానికి తీవ్రత, వేగాన్ని పాటించటంలో మూడు పద్ధతులున్నవని, అవి మృదువులని, మధ్యరకములని, అత్యధికములని సూత్ర భావం.

అవః సమాధి సత్వరాసన్నతకు మరోమార్గం చెప్పుచున్నాడు.

23. ఈశ్వర ప్రణిధానా ద్వా

ప్ర.ప. ఈశ్వర = ఈశ్వరుని, ప్రణిధానాత్ =ధ్యానము వలన, వా = లేక యోగలో సత్వరాసన్నత కల్గునని భావము.

పతంజలి సాంఖ్య వాదములో ఈశ్వరునికి స్థానము లేదు. అయినా ఈశ్వరుని పేరు చెప్పుట వలన సాంఖ్యావాదము కలుషితము కాదు. ఎందుకంటే సమాజంలో ఈశ్వరుడున్నాడని విశ్వసించే వారు చాలా ఎక్కువ మంది కలరు. కాబట్టి, ఈశ్వరుని ధ్యానము చేసినందు వలన సత్వర యోగసిద్ధి కలుగ గలదని సూత్ర కారుని భావమై వుండనోపు.ఈశ్వర వర్ణన రాబోవు సూత్రములలో చేసినాడు. ఈశ్వరుడు భగవంతుడు కాదనే భావం వాటిలో పొడచూపుతున్నది. పతంజలి ఈశ్వరుడు ప్రత్యేకమైన పురుషుడు అని చెప్పినాడు. సూత్రానికి చాలా మంది భాష్య కారులు పతంజలి ఈశ్వరుడున్నాడనే భాష్యము వ్రాసినారు. ఈశ్వర ప్రసక్తి సత్వర యోగ సిద్ధికి తోడ్పడుతుందనే సూత్ర కారుని భావమై వుండవచ్చును.

అవః ఈశ్వర వివరణ ఇచ్చుచున్నాడు.

24. క్లేశ కర్మ విపాకాశయై రపరామృష్టః పురుష విశేష ఈశ్వరః

ప్ర.ప: క్లేశ = క్లేశముల చేత, కర్మ = పనులచేత (అనగా ధర్మ, అధర్మ కార్యముల చేత), విపాకాశయైః = కర్మ ఫలములు - జాతి ఆయువు, భోగము ననెడి విపాకము. అపరామృష్టః=స్పృశింపబడని, పురుష విశేషః = విశిష్టుడైన పురుషుడు, ఈశ్వరః= ఈశ్వరుడు. ఈశ్వరుడు అనగా భగవంతుడు కాదు, అతడు విశేషమైన పురుషుడని సూత్రకారుని భావము. కాని చాలా మంది భాష్య కర్తలు ఈశ్వరునికి దైవత్వమాపాదించి దేవునిగా చేసినారు. యోగ శాస్త్రమంతయు అధ్యయనం చేస్తే ఈశ్వర భాష్యానికి తావుండదు. కర్మఫలములు ఈశ్వరుని అంటవని సూత్రభావం.

పురుషుడు పరిణామికాడని, కూటస్థనిత్యుడని, శుద్ధ స్వరూపుడని భావం. అదే భావం ఈశ్వర వర్ణనలో నున్నది. అందుచేత పతంజలి ఈశ్వరుని దైవముగా చిత్రించటం దోషమవుతుంది. ఈ విశేషమైన ఈశ్వరుడు క్లేశములకు, కర్మలకు, కర్మఫలములకు అంటబడడు. సర్వజ్ఞతయే ఈశ్వరయని పతంజలి భావం

అవ: ఈశ్వరతత్త్వము గురించి వర్ణన

25. తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞ బీజమ్.

ప్ర.ప: తత్ర = అక్కడ అనగా ఈశ్వరు నందు గల, నిరతిశయం = అతిశయము కాని, దీనిని మించి మరొకటి వుండదని భావం, సర్వజ్ఞ = సంపూర్ణ జ్ఞానమునకు, బీజము = అంకురము, జ్ఞానము సాతిశయం. ఈ జగత్తులో ఒకని జ్ఞానము కంటే మరొకనికి ఎక్కువ జ్ఞానము వుంటుంది. ఇలా చూచుకుంటూ పోతే జ్ఞానముకలవాడు అత్యధికజ్ఞానముకల వేరొకనిని చేరుకుంటాము. అతనిని మించిన జ్ఞానము గల వ్యక్తి వేరొకడుండడు. అతడే ఈశ్వరుడని సూత్రకారుని భావము. ఈశ్వరుడనగా నిరతిశయజ్ఞానం కలవాడని, విశేషమైన పురుషుడని పతంజలి భావం. జ్ఞానపరిపూర్ణుడని భావం.

అవ: సర్వజ్ఞాని గురించి చెప్పుచున్నాడు.

26. స ఏష పూర్వేషామపి గురుః కాలేనానవచ్ఛే దాత్

ప్ర.ప: సః ఏషః= అట్టి నిరతిశయం గల జ్ఞాని పూర్వేషామ్ అపి = పురాతన కాలములోనున్న ఋషులకు కూడ, గురుః = గురువు, కాలేన = కాలముచేత, అనవచ్ఛేదాత్= కొలవబడడు, ఈజగత్తులో ఋషులందరు కాలబద్ధులు.

కొంతకాలముండి విగతజీవుల య్యేదరు. ఈశ్వరుడు కాలబద్ధుడు కాడు. ఆదికాలం నుండి వచ్చు చున్న ఋషులందరికి అతడు గురువు. జ్ఞాన దాత. ఇతడు ప్రత్యేక పురుషుడని పతంజలి భావం. దీని భావం జ్ఞానమే ఈశ్వరుడని.

అవ: ప్రణవమును గురించి చెప్పుచున్నాడు

27. తస్య వాచకః ప్రణవః

ప్ర.ప: తస్య = అతనికి(ఈశ్వరునికి) ప్రణవః= ఓంకారము. వాచకః= వాచకము. ఓంకారము నుచ్చరించు వానికి శక్తి లభించు తుందని ఋషుల భావం. ఓంకారము పవిత్రమైన మంత్రముగా ఋషులందరూ భావించుతారు. పతంజలి కూడ ఓంకారాన్ని వాచకమని నిర్ధారించినాడు. ఓంకారమునుచ్చరించునపుడు వెలువడే శబ్దతరంగాలు శక్తి ప్రవాహములుగా ఎంచబడుచున్నవి. ఏభావం కలవాడైనా ఓంకారోచ్చారణ చేయవచ్చును. ఇది నిగూఢ భావం.

అవ: ధ్యానమును గూర్చి చెప్పుచున్నాడు.

28. తజ్జప స్తదర్థభావనమ్.

ప్ర.ప: తత్ జపః=దానిని (ఓంకారమును) జపించుట, తత్ అర్థ= దాని అర్థమును, భావనమ్=భావనము చేయుట. ఓంకారమును జపించుతూ దాని అర్థమును కూడ మనస్సు లో భావించుతూ-ధ్యానించుతూ ఉంటే మనసులోనికి ఇతర భావాలు చొరబడవని, మనస్సు ఏకాగ్రత చెందగలదని, ఒకే ఒక భావాన్ని వదలకుండా ఉంచగలిగినపుడు ధారణ, ధ్యానములు సిద్ధించ గలవని సూత్ర భావం.

అవ: ప్రణిధాన ప్రయోజనాలగురించి చెప్పుచున్నాడు.

29. తతఃప్రత్యక్చేతనాధిగమో ప్యంతరాయా భావ శ్చ

ప్ర.ప. తతః = దానివలన (ప్రణిధానము వలన), ప్రత్యక్ = ఎక్కువగా తెలిసికొన్నట్టి, చేతన = జీవము (ఇక్కడ దీనికర్థము స్వచైతన్యముగా నెఱుగవలెను), అపి = అంతేకాక, అధిగమః = ప్రాప్తి (జీవసాక్షాత్కారము) కలుగును. అంతరాయ అభావః+చ=లేక పోవుటయు కలుగును. ప్రణిధానము వలన సాధకుడు అంతరాయముల నన్నింటిని నివారణ చేసికొని సంప్రజ్ఞాత సమాధిని పొంది, తన రూపమును తాను తెలిసికొని ఉన్నత సమాధికి చేరుకొని, బ్రహ్మానందమును పొందగలడు. స్వచైతన్యము (అనగా తన్నుతాను తెలిసికొనుట) ప్రణిధానము - అనగా ధ్యానము వలన సిద్ధించునని సూత్రభావము. ఈవివరణ అన్యభాష్యములతో సూక్ష్మముగా భేదించును.

అవ: అంతరాయములను వర్ణించుచున్నాడు.

30. వ్యాధి స్త్యాన సంశయ ప్రమాదా లస్యా విరతి భ్రాన్తి దర్శనా లబ్ధ భూమికత్వా నవస్థితత్వాని చిత్త విక్షేపా స్తేఽన్తరాయాః

ప్ర.ప. వ్యాధి = జబ్బు, స్త్యానము = అకర్మణ్యత్వము - యోగమునునుష్ఠించలేక పోవుట, సంశయము = సందేహము, ప్రమాద = ప్రమాదము, ఆలస్య = ఆలస్యము, అవిరతి = విషయానురక్తమైన అలవాటు, భ్రాంతి దర్శన = సుబోధలు సత్యములు కావని యెంచుట - అదియొక భ్రాంతి, అలబ్ధభూమికత్వము = అభ్యాసలోపము వలన యోగసిద్ధి లబ్ధముగాకుండుట, అనవస్థిత త్వమ్ = మనస్సుకు స్థిరత్వము లేకుండుట, తే = అవి, అన్తరాయాః = అంతరాయములు (యోగసాధనకు అడ్డంకులు), చిత్తవిక్షేపాః = చిత్తవిక్షేపము కలుగజేసి సమాధికి చేరుకోనివ్వవు. అంతరాయములు తొమ్మిది. 1. వ్యాధి, 2. స్త్యానము, 3. సంశయము, 4. ప్రమాదము. 5. ఆలస్యము, 6. అవిరతి, 7. భ్రాంతి దర్శనము, 8. అలబ్ధభూమికత్వము, 9. అనవస్థితత్వము. ఈపైన ఉదాహరించిన తొమ్మిది అంతరాయములు సమాధిస్థితికి చేరుకోనివ్వవు.

అవ: ఈపై అంతరాయములతో పాటు మరికొన్ని.

31. దుఃఖ దౌర్మనస్యాఙ్గమే జయత్వ శ్వాస ప్రశ్వాసా విక్షేప సహభువః

ప్ర.ప. దుఃఖ =దుఃఖము, దుఃఖములు మువ్విధములు అని మొదట్లోనే వివరింపబడినవి. దౌర్మనస్య = దౌర్మనస్యము. అనగా <u>చిత్తచాంచల్యము.</u> <u>చిత్తము స్థిరముగానుండక పోవుట, కోరికలు తీరక పోవుటవలన కలుగు చిత్తరుగ్మత దౌర్మనస్యము.</u> అఙ్గమే జయత్వము = అంగములు స్థిరముగానుండలేక కదలుట, శ్వాస = ఊపిరి ఎక్కువ తక్కువగా పీల్చుట, ప్రశ్వాస = ఊపిరి ఎక్కువ తక్కువగా వదలుట - స్థిరత్వము లేకపోవుట, క్రమము లేకపోవుట, విక్షేప = అంతరాయములు, సహభువ = అనుసరించి పుట్టును. ఈపైన వివరించబడిన అయిదు అంతరాయములు చిత్త విక్షేపమును కలుగజేయును. ముందు సూత్రములోని 9 అంతరాయములు కలిపి మొత్తం 14 అంతరాయములని పతంజలి నిర్దేశము.

అవ: ఏకతత్త్వమును అభ్యాసం చేసి అయినా అంతరాయములను తొలగించుకొనువిధము.

32. త (త్ప్రతిషేధార్థ మేకతత్త్వాభ్యాసః.

ప్ర.ప : తత్ = ఆ అంతరాయములను, ప్రతిషేధ+ అర్థమ్ = తొలగించుకొనుట కొరకు, ఏకతత్త్వాభ్యాసః = ఏదైనా ఇష్టమైన ఒక తత్త్వాన్ని అభ్యాసము చేయుట కొందరు ఈశ్వరతత్త్వమని మరికొందరు ఏదైనా ఒక తత్త్వమని భాష్యము చేసినారు. అంతరాయాలను తొలగించుకొనటానికి ఏతత్త్వముపైనైనా చిత్తమును ఏకాగ్రతగా నిలుపుకొని అభ్యాసము చేయాలని సూత్రార్థము. అభ్యాసము ద్వారా సాధ్యపడుతుందని భావం. అభ్యాస విషయమేదైనా, అభ్యాసం ముఖ్యమని సూత్రకారుని భావం. ఇది విశాలమైన భావం. ఇంతకంటె మించి పతంజలి వివరణ ఇవ్వలేదు.

అవ: చిత్తమును నిలకడగానుంచుటకుపాయములు చెప్పుచున్నాడు.

33.మైత్రీ కరుణా ముదితో పేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనాత శ్చిత్త ప్రసాదనమ్.

ప్ర.ప : సుఖ దుఃఖ పుణ్య + అపుణ్య = సుఖితులు, దుఃఖితులు, పుణ్యశీలురు, పాపులు వీరికి సంబంధించిన; విషయాణాం = విషయములుగలవైన, మైత్రి = స్నేహము – ఇది సుఖుల యెడల; కరుణ = దయ – ఇది దుఃఖితుల యెడల. ముదిత = సంతోషము – ఇది పుణ్యశీలురయెడల, ఉపేక్షాణాం = ఉదాసీనత మొదలగునవి – ఇది పాపుల యెడల, భావనాతః = భావించుట చేత అనగా మనస్సునందు నిలుపుకొనుట చేత, చిత్త ప్రసాదనమ్ = చిత్త ప్రసాదనము కలిగి కాలుష్యము నివారించబడును.

చిత్తములో ఈర్ష్య, అపకారము, అసూయ, అసహనము అను కాలుష్యములుండును. ఈకాలుష్యములను తొలగించుకోవటానికి ఒక్కొక్కరి యెడల ఒక్కొక్క విధముగా ప్రవర్తించవలెను. సుఖులయెడల మైత్రితో ఈర్ష్యను, దుఃఖితుల యెడల కరుణతో అపకారబుద్ధిని, పుణ్యశీలుర యెడల సంతోషముతో అసూయను, పాపుల యెడల ఉదాసీనతతో అసహన మనెడి మాలిన్యమును తొలగించుకొని, చిత్త ప్రసాదనము పొందనగును. మనసమాజములో సుఖితులు స్వల్పముగానుందురు. సుఖితుల యెడల ఎప్పుడూ స్నేహము చేసినందున వారి సుఖప్రాప్తికి పటిష్ఠత ఒనగూడును. ఈర్ష్యఅనే మాలిన్యము నివారించబడును. మన సమాజంలో దుఃఖితులు చాలా ఎక్కువగా నుందురు. అనేక కారణాల చేత దుఃఖములు కలుగు చుండును. దుఃఖితుల యెడల కరుణతో (వారి దుఃఖ నివారణను తొలగించగల భావముతో) నున్నయెడల దుఃఖితులకు కల్గిన అపకారమును, దాని ఫలితంగా ప్రత్యపకారము చేయాలనే భావన

మొదలగు మాలిన్యములు తొలగించవీలగును. పుణ్యశీలుర యెడల సంతోషముతో నుండిన అసూయ అనే మాలిన్యము ఏకారణం చేతనేర్పడినా దానిని తొలగించవీలగును. అలాగే పాపులయెడల ఉపేక్షాభావంతో అసహనం దాని ఫలితంగా కలిగే అపాయములను తొలగించవీలగును. చిత్తములో ప్రవేశించే కాలుష్యములను తొలగించి చిత్త నిర్మలత్వం, స్థిరత్వముపొంది, చిత్తప్రసాదనము లభింపజేసిక్కొని, యోగసాధనకుపకరించు ఉపాయములను అనుసరించి యోగసిద్ధిని పొందవీలుండునని సూత్రభావం.

అవ: చిత్త ప్రసాదనము మరొక రీతిలో కూడ పొందనగు ఉపాయము చెప్పుచున్నాడు.

34. ప్రచ్ఛర్దవిధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య.

ప్ర.ప: వా = లేదా, ప్రాణస్య = ప్రాణవాయువు యొక్క, ప్రచ్ఛర్దన = ప్రచ్ఛర్దనము - ప్రశ్వాస - లేక ఊపిరిని బైటకు వదులుట (రేచక) విధారణాభ్యాం = విధారణము - అనగా ధారణ చేయకుండా యుండుట - అనగా ఊపిరిని విడిచిపెట్టిన తర్వాత మరల ఊపిరిని పీల్చుకోరాదు - దీనిని బాహ్యకుంభకాల ద్వారా చిత్త ప్రసాదనము పొందనగునని స్పష్టము చేయబడినది. చిత్త ప్రసాదనానికిది యొక మార్గము.

అవ: మరికొన్ని ఉపాయములు చెప్పుచున్నాడు.

35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తి రుత్పన్నా మనసః స్థితి నిబన్ధనా.

ప్ర.ప: విషయవతీ = రసరూపగంధాది విషయములుగల, వా= లేక, ప్రవృత్తిః= ప్రవృత్తి - భావం, ఉత్పన్నా = పుట్టినదై, మనసః = మనస్సు యొక్క, స్థితి నిబన్ధనా = స్థితిని బన్ధించుటకు కారణమగును - స్థిరత్వము చేకూర్చగలుగును. పంచేంద్రియాలలో దేనిపైనా మనస్సును , నాసికాగ్రమున చిత్తము నిలిపినయెడల దివ్య గంధానుభూతి కలుగును - ఈవిషయము భగవద్గీతలోకూడా వివరించబడినది. ఇదే మాదిరిగా ఇతర స్థలములందు చిత్తమును నిలిపిన యెడల ఆయాదివ్య రూపరస స్పర్శానుభూతులు కలుగ గలవని సూత్రభావం. ఈ అనుభూతులు యోగసిద్ధికి మార్గమును ఏర్పరచగలవని సూత్రకారుని భావం.

అవ: వేరొక ఉపాయము చెప్పుచున్నాడు.

36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ.

ప్ర.ప: విశోకా= శోకములేని, వా = లేక, జ్యోతిష్మతీ = ప్రకాశము కలుగుట,

యోగాభ్యాసం ద్వారా కలిగే ప్రకాశ రూపవృత్తి జ్యోతిష్మతి అనబడును. అట్టి ప్రకాశ రూపమును పొందినపుడు శోకము నశించును. ప్రకాశమనగా జ్ఞానము.

అవ: మరియొక ఉపాయము చెప్పుచున్నాడు.

37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్.

ప్ర.ప: వీత = పోగొట్టబడిన, రాగ = రాగబంధము, విషయం వా = విషయముగాగలిగిన, చిత్తమ్ = ఈ చిత్తము రాగబంధమును త్రెంచుకొని చిత్త స్థిరత్వమును నిలుపుకోగలగాలి. అప్పుడు చిత్త స్థిరత్వము కలుగునని సూత్రకారుని భావం.

అవ: మరొక ఉపాయము చెప్పుచున్నాడు.

38. స్వప్ననిద్రాజ్ఞానాలమ్బనం వా

ప్ర.ప: స్వప్న = స్వప్నము, నిద్రా = నిద్ర, ఆలమ్బనం వా = ఆలంబనంగా గలది అయినను.

జాగ్రద వస్థను స్వప్నమనికూడా భావించనగును. నిద్రలో గాని, జాగ్రద వస్థలోకాని మనస్సును స్థిరముగానుంచుకొనుట (ఆలంబనము) అభ్యాసము ద్వారా సాధ్యపడగలదు. నిద్రలో కూడ మంచి భావాలుంటేగాని ఇది సాధ్యపడదు. చిత్త స్థిరతకై నిద్రకు ముందుగా మనస్సును పరిశుభ్రం చేసికొని మంచిభావాలతో నింపుకోవాలి. ఇది యోగసాధనకు ఒక మంచి అంశము.

అవ: మరొక ఉపాయము చెప్పుచున్నాడు.

39. యథాభిమత ధ్యానా ద్వా

ప్ర.ప: యథాభిమత = తనకు ఇష్టమైన దానిని (ఏదైతే వున్నదో దానినిష్టపడి) ధ్యానాత్+వా = ధ్యానము చేయుట వలనగాని, స్థిర చిత్త సాధనే సులభ మార్గము. తనకు ఇష్టమైన వాటిపైనే చిత్తమును నిలపగల్గటం. అప్పుడు చిత్తస్థిరత సాధ్యపడును. ఇది సూత్రభావము. ఇష్టమైన దానిపై చిత్తము నిల్పుట తేలిక. స్థిరత్వము కల్గును.

అవ. చిత్తస్థితియొక్క పరిపక్వావస్థను గురించి చెప్పుచున్నాడు.

40. పరమాణు పరమహత్వాన్తోఽస్య వశీకారః

ప్ర.ప: అస్య = ఈచిత్తమునకు, పరమాణు = పరమాణువు, పరమ = గొప్పదైన

మహత్త్వాంతః = మహత్తు చివరవరకునుగల, వశీకారః = వశీకారములోబరచుకొనుట కలుగును.

పరమాణువుకంటె చిన్నది లేదు. పరమ మహత్తు కంటె పెద్దది లేదు. విశ్వం పరమ మహత్తు అనవచ్చును. పరమాణువునుండి విశ్వం వరకు అన్నియు స్వాధీనము లగును. చిత్తస్థైర్యము పొందగల్గిన వశీకారము కల్గును. అని సూత్రాభిప్రాయం. దీనిలో ఎట్టి శంకలకు తావులేదు.

అవ: చిత్తము సమాహితమైనపుడు ఎట్టి సంప్రజ్ఞాత సమాధి కలుగునో వర్ణించుచున్నాడు.

41.క్షీణవృత్తే రభిజాతస్యేవ మణేః గ్రహీతృగ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్ స్థతదంజనతా సమాపత్తిః

ప్ర.వ. క్షీణవృత్తే = క్షీణమైన రాజస, తామస వృత్తులుగల, అభిజాతస్య = శ్రేష్ఠమైన, మణేః+ ఇవ = స్ఫటిక మణికివలె, గ్రహీతృ = గ్రహించువాడు (అనగా గ్రహించు పురుషుడు), గ్రహణ = గ్రహించుటకు ఉపకరించే ఇంద్రియములు , గ్రాహ్యేషు = గ్రహింపదగిన వస్తువులు (విషయములు వగైరా), తత్స్థ = పైవిషయములందు నిలిచియున్న, తదంజనతా = దానితో సమానముగా ఏర్పడుట - అనగా చిత్తము స్థిరముగానుండుట వలన ఏర్పడు ఆయా విషయాకారములు కల్గుట, సమాపత్తిః = సంప్రజ్ఞాత సమాధి అనబడును.

స్వచ్ఛమైన స్ఫటికము ప్రక్కన ఉంచబడిన పువ్వుల రంగులు స్ఫటికములో ప్రతిబింబించి స్ఫటిక రూపమును మార్చి వేయునట్లుగా, అభ్యాసం ద్వారా చిత్తములోని క్షీణవృత్తులైన రాజస తామస వృత్తులు నశించి చిత్తము సాత్త్విక వృత్తిని స్వీకరించి క్రమంగా రూపొంది విషయములందును వానివి గ్రహించుటకు ఉపకరణములైన ఇంద్రియము లందును గ్రహీత యందును అనగా గ్రహించు పురుషునందును (ఇక్కడ స్వశక్తి లేక self అని భావము గోచరించును.) నిలుపబడి వానియాకారములు కలదై ప్రకాశించును. అప్పుడు చిత్తములో రాజస తామస వృత్తులుండక సాత్త్విక వృత్తులు మాత్రమే వుండి పోగలవు. స్థూల విషయములనుండి సూక్ష్మములైన యింద్రియముల పై చిత్తమును నిలిపి, ఆతర్వాత మరింత సూక్ష్మమైన ఆస్మిత లేక అహంకార శక్తి పైచిత్తమును నిలుపుటను సంప్రజ్ఞాత సమాధియని భావించనగును. ప్రతిమనిషిలోను గ్రహించుశక్తి ఒకటి వుంటుంది. దానినే అస్మితయని లేక అహంకారమని లేకself అని అనవచ్చును.

సాత్త్విక ప్రవృత్తులుండుట చేత చిత్తస్థిరత త్వరలో సాధ్యపడి సమాపత్తి అనగా సంప్రజ్ఞాత సమాధికల్గును.

అవ: సవితర్క సంప్రజ్ఞాత సమాధి వర్ణన.

42. తత్ర శబ్దార్థ జ్ఞానవికల్పైః సంకీర్ణా సవితర్కా సమాపత్తిః

ప్ర.ప. తత్ర = ఆ విభిన్న సమాపత్తులలో, శబ్ద= శబ్దము, అర్థ = అర్థము, జ్ఞాన = జ్ఞానము వీనియొక్క, వికల్పైః = వికల్పములతో, సంకీర్ణా = మిశ్రమముగా - అనగా భిన్నవిషయములు కలసినట్లుగా, సవితర్కా = సవితర్కమన్నర్థగు సమాపత్తిః = సమాధి అనబడును.

శ్రోత్రేంద్రియము ద్వారా కలుగు శబ్దము, శబ్దము ద్వారాకలుగు అర్థము లేక భావము, అర్థము ద్వారా కలుగు జ్ఞానము, ఈ మూడు కలసి ఒక మిశ్రమముగా అనగా సంకీర్ణముగా మారి ప్రకాశించిన చిత్తస్థితి సంప్రజ్ఞాత సమాధి, సవితర్కసమాధి అనబడును.

అవ: నిర్వితర్క సమాధి వర్ణన

43. స్మృతి పరిశుద్ధౌ స్వరూప శూన్యే వార్థ మాత్రనిర్భాసా నిర్వితర్కా

ప్ర.ప. స్మృతి=స్మృతి-జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనుట, పరిశుద్ధ=పరిశుద్ధి చేయబడగా, స్వరూప=తన రూపము, శూన్యేవ=శూన్యమైనట్లుగా, అర్థమాత్ర= అర్థము మత్రమేవున్నా, నిర్భాస=భాసించుట, నిర్వితర్కా= నిర్వితర్క సమాధి అనబడును. క్రిందటి సూత్రములో సవితర్క సమాధిలో శ్రోత్రేంద్రియము ద్వారా కల్గు శబ్దము, భావం,జ్ఞానమును (అనగా గురు బోధల ద్వారా కల్గు జ్ఞానము,భావం అని) వర్ణించబడినదానిని సవితర్క అనగా తర్కము ద్వారా కల్గిన జ్ఞానము - మూఢము కాదని భావమును, సవితర్క సమాధి అని. దీనిలో నిర్వితర్కము కల్గుతోంది. తర్కముతో పని లేదు. శబ్దము వుండదు. కేవలం అర్థం మాత్రమే భాసించు తుంది. రూపం వుండనే వుండదు. రూపం పూర్తిగా శూన్యమవుతుంది. దీనిని నిర్వితర్క సమాధియని పతంజలి వర్ణన. సమాధి ఉన్నత స్థితికి చేరినట్లుగును. సూక్ష్మ భూతములు, పంచతన్మాత్రలు రూపము, శబ్దము లేకుండా కేవలం భావం మాత్రమే ప్రధానంగా చిత్తములో నుండి పోవటాన్ని సంప్రజ్ఞాత సమాధి యొక్క ఉన్నత దశగా వర్ణించబడినది. నిర్వితర్క సమాధి ఇది సూక్ష్మ విషయాల్లో ప్రవేశించే దశగా అర్థం చేసికొనబడును.

అవ: సూక్ష్మ మైన సంప్రజ్ఞాత సమాధి వర్ణన

44. ఏత యైవ సవిచారా నిర్విచారా సూక్ష్మ విషయా వ్యాఖ్యాతా

ప్ర.ప: ఏతయా+ఏ = ఇంతకముందు వర్ణించబడిన స్థూల విషయక సవితర్క నిర్వితర్క సమాధి యైన సంప్రజ్ఞాత సమాధి ద్వారా మరో మెట్టు పైకి, సవిచార = సవిచారము, నిర్విచార=నిర్విచారము అనబడు సూక్ష్మ విషయా=సూక్ష్మ విషయాల కు సంబంధించిన సమాధి, వ్యాఖ్యాతా=వ్యాఖ్యానము గావించబడినది.

దీని భావం : స్థూలమైన సమాధి నుండి సూక్ష్మమైన సమాధికి విషయములు ఒకటేనని.

ఈ సూత్రములో సూక్ష్మ విషయాలైన సవిచార, నిర్విచార సమాపత్తిని గురించి చెప్పబడినది. పూర్వము చెప్పబడిన సవితర్క నిర్వితర్క సమాధులలో స్థూల విషయాలలో వికల్పములు కల్గి కార్య దేశకాలాది సంకీర్ణత ఉంటుంది. ఈసమాధిలో వాటిని అధిగమించి బుద్ధి ద్వారాసూక్ష్మవిషయాలైన వాటిని తెలిసి కోవటం వలన, వీటికి సవిచార, నిర్విచార సమాధులని వ్యాఖ్యానము చేయబడినది. స్థూల విషయాల పై ప్రత్యక్షముగా గ్రహించి వాటిపై చిత్తమును నిలుపగల్గిన తర్వాత చిత్తమును సూక్ష్మ విషయాలైన వాటిపై సూక్ష్మములైన తన్మాత్రలతో ఏర్పడు శబ్ద అర్థ జ్ఞానముతో నున్న, సాత్త్విక వృత్తి సవిచార సంప్రజ్ఞాత సమాధియనబడును. శబ్దార్థజ్ఞానముతో కూడ సంబంధము లేకుండా తన్మాత్ర రూపమగు అర్థమును మాత్రమే భాసించునట్లు చేయు చిత్త ప్రవృత్తి నిర్విచార సంప్రజ్ఞాత సమాధి యనబడును.

ఈజగత్తులో సకలవస్తువులకు కార్యకారణములు లేవు. ఈ సత్యమును పతంజలి ఈసూత్రములో స్పష్టముగా వివరించి సాంఖ్యతత్త్వమును నిరూపించినాడు. అన్యభాష్యకారులు ఈభావమును పట్టించుకోరు. పరమాణు దిశగా పోయి - సూక్ష్మమైన విషయాల పైకి పోయినపుడు సవిచారమని, ఆవిషయాలను కూడ దాటి పోగల్గినపుడు నిర్విచారమని సూత్రభావం. దేని చేతనూ, ఏకారణము చేతనూ కలుగనిదానిని అలింగమని, ప్రకృతి కూడ దేని చేతనూ కలుగలేదని, ఎవరూ దానిని సృష్టించలేదని, సహజసిద్ధమైనదని పతంజలి భావం. ఇదే సాంఖ్యవాద సారము. ఈ విధముగ అన్యభాష్యకారులు వ్యాఖ్యలు చేయలేదు.

అవ: సూక్ష్మసమాపత్తిలో సూక్ష్మ విషయాలు ఎంత వరకు గోచరమగునో చెప్పుచున్నాడు.

45. సూక్ష్మ విషయత్వం చాలిఙ్గ పర్యవసానమ్

ప్ర.ప: సూక్ష్మ విషయత్వం= సూక్ష్మ విషయత్వము (సవిచారనిర్విచార సమాధుల) అలింగ= లింగము కానిది అనగా ప్రకృతియని భావం,పర్యవసానమ్ = పరమమని అర్థం. చిత్తమును స్థూల భూతములైన పంచభూతములపైన నిలిపిన తర్వాత సూక్ష్మ విషయాలైన-పృథివికి గంధము, వాయువుకు స్పర్శ, ఆకాశమునకు శబ్దము, జలమునకు రసము, తేజస్సుకు రూపము- ఇవియన్నియు తన్మాత్రలు. వీటిని పంచతన్మాత్రలని అంటారు. ఇవే సూక్ష్మ విషయాలు అనిచెప్పబడినవి. లింగము అర్థము కార్యము. అలింగమనగా కార్యకారణము కానిది. అనగా ప్రకృతి. పైన చెప్పబడిన తన్మాత్రలు - గంధ, స్పర్శ, శబ్ద, రస, రూపములు -అన్నీ లింగములే వీటికి కారణములగు చున్నవి. కారణకార్యము కానిది అలింగము - దీనిని ప్రకృతి యనవచ్చును. సూక్ష్మ విషయాలైన తన్మాత్రల నుండి ప్రకృతి వరకును తెలియజేయు సమాధి యిది- ఈతన్మాత్రలకు కారణము అహంకారమని, అహంకారమునకు కారణము బుద్ధి అని, బుద్ధికి కారణముప్రధానమని (ప్రకృతియని)-ప్రధానమునకు కారణమేదీ లేదని పతంజలి భావం. సూక్ష్మ భూతములనబడు పంచతన్మాత్రలకంటె సూక్ష్మమైనది అహంకారమని, అంతకంటె సూక్ష్మమైనది మహత్త్వమని, అంతకంటె సూక్ష్మమైనది అలింగమని (ప్రకృతియని) దీనికి మించిన సూక్ష్మమైనది వేరొకటి లేదని, చిత్తమును క్రమపద్ధతుల్లో వరుసగా ఆలంబనం చేసికొంటూ పోతే ప్రకృతి వరకు వెళ్లగలదని అప్పుడు పరిపూర్ణ సంప్రజ్ఞాత సమాధి సిద్ధించుతుందని సూత్ర భావం.

అవ: సబీజసమాధి గురించి వర్ణన

46. తా ఏవ సబీజః సమాధిః

ప్ర.ప: తాః+ఏవ = పూర్వము చెప్పిన సవితర్క నిర్వితర్క, సవిచార నిర్విచార సమాధులు, సబీజః-సమాధిః = బీజముతోనున్న సమాధియనబడును. బాహ్యవస్తు జ్ఞానము సాధకునిలో బీజముగానున్నందువలన, దీనికి సబీజ సమాధియనిపేరు. సవితర్క,నిర్వితర్క సమాధులలో స్థూలార్థములు, సవిచారనిర్విచార సమాధులలో సూక్ష్మార్థములు - ఈనాలుగు విధాలైన సమాధులు సంప్రజ్ఞాత సమాధిగా కూడ చెప్పటం జరిగినది.

అవ: నిర్విచార సమాపత్తికి వైశారద్యము కలుగునని వివరణ.

47.నిర్విచార వైశారద్యే ఽధ్యాత్మప్రసాదః

ప్ర.ప: నిర్విచారవైశారద్యే = నిర్విచార సమాపత్తి యందు వైశారద్యము కలిగితే, అధ్యాత్మప్రసాదః = బుద్ధి ప్రసాదము కలుగును. అనేక విషయములను గ్రహించుటలో చిత్తైకాగ్రత కలుగుటను వైశారద్యమని అందురు. అప్పుడు బుద్ధిలో నిర్మలత్వము వలన పురుష సాక్షాత్కారము కలుగును. అధ్యాత్మ ప్రసాదమని భావం.

అవ : ప్రజ్ఞ ఏర్పడు విషయం గురించి

48. ఋతమ్భరా తత్ర ప్రజ్ఞా

ప్ర.ప: తత్ర = ఆసబీజ సమాధియందు కలుగు, ప్రజ్ఞా = జ్ఞానమునకు ఋతమ్భరా = ఋతమ్భరా అని పేరు. ఋతము = సత్యము, భర = నింపుకొనుట లేక ధరించుట. ఋతమ్భరా = సత్యమునే ధరించుట. ఈసబీజ సమాధిలో కలుగు ప్రజ్ఞ ఋతమ్భర అని పేరు.

అవ: ప్రజ్ఞను గురించి మరికొంత వివరణ.

49. శ్రుతానుమాన ప్రజ్ఞభ్యా మన్య విషయా విశేషార్థత్వాత్.

ప్ర.ప: శ్రుత+అనుమాన ప్రజ్ఞాభ్యాం=ఈ ఇట్లు పవిత్ర గ్రంథ శ్రవణము వలన, అనుమాన ప్రమాణమువలన-కలిగిన ప్రజ్ఞలకంటె, అన్యవిషయా = ఇతర విషయముగా నెంచవలయును. కారణమేమనగా విశేషార్థత్వాత్ = విశేషమైన అర్థము కలిగియుండుట చేత - దీనిని అనగా ఈ యోగ ప్రజ్ఞను ఇతర విషయముగా నెంచవలయును.

శబ్ద ప్రమాణము వలన, అనుమాన ప్రమాణముల వలన కలుగు జ్ఞానము సామాన్యమైనదియే. ఆరెండు ప్రజ్ఞలు విశేషమైన అర్థములను కలుగజేయలేవు. సమాధి ప్రజ్ఞ వీటికి భిన్నముగా (అన్యము) నుండి విశేషార్థమును తెలియజేయునని సూత్ర భావం.

అవ : సమాధి ప్రజ్ఞవలన క్రొత్త సంస్కారములు కలుగునని వర్ణన

50. తజ్జః సంస్కారో ఽన్య సంస్కార ప్రతిబన్ధీ

ప్ర.ప: తత్+జః = తజ్జః = దానినుండి పుట్టినది = సమాధి ప్రజ్ఞనుండి పుట్టినట్టి, సంస్కారః = సంస్కారము, అన్యసంస్కార ప్రతిబన్ధీ = ఇతర సంస్కారములకు ప్రతిబంధకముగా నుండును. ఇతర సంస్కారములను రానీయదని భావం.

చిత్తముక్లేశములతో నున్నపుడు శబ్దాది భోగములలోనుండును. సమాధి ప్రజ్ఞచేత చిత్తమునందలి మాలిన్యములు నిర్మూలములై చిత్తభోగాధికారమును నశింపజేయును. సమాధి సంస్కారముల ప్రయోజనము చిత్తనైర్మల్యమును కలుగజేయుటేనని సూత్రార్థము.

అవ: ప్రజ్ఞసంస్కారములు విచ్ఛిన్నత పొందినపుడు కలుగు స్థితిని వర్ణించుచున్నాడు.

51. తస్యాపి నిరోధే సర్వ నిరోధా న్నిర్బీజః సమాధిః.

ప్ర.ప: తస్య+అపి= ఆ సమాధి సంస్కారము యొక్క కూడ, నిరోధే= నిరోధము కలుగగా, సర్వనిరోధాత్= అన్ని సంస్కారములు నిరోధించబడుట వలన, నిర్బీజః= బీజములేని, సమాధిః= సమాధి కలుగును. సంప్రజ్ఞాత సమాధులన్నిటిలోను మిగిలి పోయిన సంస్కారములు – అన్నిటినీ నిరోధించుట ద్వారా అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కలుగును. అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలో బీజము లుండవు. మరల మొలకలెత్తి క్రొత్తక్రొత్త సంస్కారహేతువులు కాకూడదు. బీజములన్ని దగ్ధముకావించబడి వాసనలు కూడ లేకుండా చేసికోవటాన్ని నిర్బీజ సమాధి అందురు. చిత్తము నిశ్చలత్వము, నిర్మలత్వముతో మిగిలిపోయి నిష్కామస్థితికి చేరుకొన్నపుడు పరిపూర్ణ పురుష సాక్షాత్కారము, తత్సంబంధ జ్ఞానము కలుగును. దీనిని నిర్బీజ సమాధియని లేక అసంప్రజ్ఞాత సమాధియని పిలవనగును.

సమాధిపాదము సమాప్తము.

సాధన పాదము

సమాధి పాదములో సమాధి స్థితిన్ని చిత్తైకాగ్రతను, స్వాధీనతను పొందటానికి చాలా ఉపాయములు చెప్పబడినవి. సాధకులు ఆ ఉపాయములతో తగుసిద్దిని పొంద లేనప్పుడు, సాధనను వదలకుండా కొనసాగించటానికి మరికొన్ని ఉపాయములను ఈపాదములో మహర్షి వివరించినాడు. సాధకులు రెండు విధాలుగానుంటారు. చిత్త శుద్దికలవారు. చిత్త శుద్దిలేనివారు. చిత్తశుద్ది లేకపోవటానికి వ్యుత్థితమని పేరు. వ్యుత్థిత చిత్తులు కూడ యోగను సాధించవచ్చని పతంజలి మహర్షి భావం. అపూర్వమైన మహత్తరమైన పరిశోధన చేసిన తర్వాతనే - అతడు ఈ భావాన్ని ఈ పాదములో వివరించి చెప్పుచున్నాడు.

అవతారిక: ముందుగా క్రియా యోగము గురించి చెప్పుచున్నాడు.

1. తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః.

ప్రతి పదార్థము : తపః=తపస్సు, స్వాధ్యాయ=పవిత్ర గ్రంథ అధ్యయనము, ఈశ్వర ప్రణిధానాని= ఈశ్వరప్రణిధానము (ఈశ్వరుని శరణాగతి), - అనునవి క్రియాయోగః= క్రియాయోగమనబడును.

తపస్సును గురించిన వివరణలు ఈగ్రంథంలో ఇవ్వబడినవి. పాఠకులు మరొక్కసారి ఆ వివరణలు చదువుదురు గాక! క్రియాయోగమనగా యోగను క్రియలోకి తీసికొనిరావటమే. యోగను సాధించటానికి చాలా మార్గాలు కలవు. అందులో ఒకటి సులభాచరణ సాధ్యమైన క్రియాయోగము. తపస్సు, స్వయముగా పవిత్రగ్రంథాలను అధ్యయనం చేయుట, ఈశ్వరప్రణిధానములు క్రియాయోగములు.

అవ : క్రియాయోగప్రయోజనం చెప్పుచున్నాడు.

2. సమాధి భావనార్థః క్లేశతనూకరణార్థ శ్చ

ప్ర.ప. సమాధిభావనార్థః=సమాధిపాదములోచెప్పబడిన భావనను సాధించటాని కి (అనగా చిత్తైకాగ్రత ప్రయోజనం కోసం), క్లేశ=అవిద్యాది క్లేశవములను తనూకరణార్థశ్చ=దుర్బలంచేసికొనే ప్రయోజనం కోసం చేసేది క్రియా యోగమని వివరించబడినది. క్రియాయోగ ప్రయోజనం వలన చిత్తము ఏకాగ్రత సాధించవచ్చునని, అవిద్యాదిక్లేశములు దుర్బలం చేసికోవచ్చని భావం. క్లేశములున్నంతవరకు వివేక ఖ్యాతి

కలుగదు. యోగము సిద్ధించదు.

అవ: క్లేశముల వర్ణన

3. అవిద్యాస్మితా రాగ ద్వేషాభినివేశాః క్లేశాః.

ప్ర.ప. అవిద్యా=అవిద్య(జ్ఞానము లేకపోవుట. ఇది అన్ని క్లేశముల కంటె చాలా పెద్దది), అస్మిత=అంతా తనకే చెందాలనుకోవటం, రాగ=వ్యామోహం, కోరికలపై బంధము, ద్వేష=ద్వేషము, అభినివేశాః=అభినివేశము=ప్రాపంచిక విషయాలకు అంటిపెట్టుకొని జీవించుట అనగా మరణ భయము, క్లేశాః=క్లేశములు - దుఃఖములు. క్లేశములను విపర్యయములన వచ్చును. ఇవి అయిదు. ఇవి అందరినీ పట్టి పీడించుచుండును. ఈక్లేశములు పరస్పర ప్రవర్థకములై విషయ భోగ కర్మ విపాకములను కల్గించును కాబట్టి ఈ క్లేశములనన్నింటిని తొలగించుకోవాలని సూత్ర భావం.

అవ : అవిద్య గురించి వివరణ.

4. అవిద్యా క్షేత్ర ముత్త రేషాం ప్రసుప్తతను విచ్ఛిన్నోదారాణామ్

ప్ర.ప. అవిద్యా=అవిద్య, క్షేత్రము=కేత్రము-పుట్టుచోటు, ఉత్తరేషాం= తరువాతివైన అస్మితాదులకు, ప్రసుప్త=క్లేశములు నిద్రాణస్థితి మాదిరి అవస్థలో నుండి వాటి సమయము ఆసన్నము కాగానే ఒక్కసారిగా విజృంభించి పైకి లేచుటను ప్రసుప్త అందురు. ప్రసుప్త ప్రమాదము లేకపోయినా, వీటి ప్రమాదము తరుణ సమయములో కలుగును. భవిష్యత్తులో కల్గును. ప్రసుప్తావస్థ వలన క్లేశము లు కూడ నిద్రావస్థ మాదిరి స్థితిలో నుండి పోగలవు. తరువాతి కాలములో బయట పడగలవు. ప్రసుప్తములు చిత్తములో సంస్కారరూపములోను అనగా ముద్రలరూపంలోనుండును. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు బయట పడును.

తను=క్రియా యోగముచే శుష్కింపబడినవి తనువులు. ఈక్లేశములు క్రియాయోగముచే వివేకఖ్యాతిచే దగ్ధముగావించబడి నశించిపోవును. అట్లు వివేకఖ్యాతి కలుగకుండ అడ్డుతగులుటను - ఏరూపములోనైనను - తనుత్వమని భావించవగును, విచ్ఛిన్న = ఎడబాటు లేక నరకుట. వేరు చేయబడిన లేక నరకబడిన క్లేశములు విచ్ఛిన్నములయినను పూర్తిగా నశించక కాలాంతరమున పైకి లేచి మరల వృత్తి రూపమున బయటపడును. వీటిని విచ్ఛిన్నములనబడును.

ఉదార= ఉదారములు. అభివ్యక్తములు. పైన చెప్పబడిన నాలుగు విధము లైన క్లేశములు - ప్రసుప్తములు, తనువులు, విచ్ఛిన్నములు, ఉదారములు - నశింపక తగిన సమయాలలో వృత్తి రూపములో ప్రత్యక్షమయి వివేకఖ్యాతికి అడ్డుగా నిలుచును. వీటన్నిటికి ఉత్పత్తి సాధనము అవిద్య. ఒకక్లేశమున్నపుడు మరియొకక్లేశము విచ్ఛిన్నమగు చుండును. రాగమున్నపుడు ద్వేషముండదు. ద్వేషమున్నపుడు రాగముండదు. కోపమున్నపుడు శాంతముండదు. శాంతమున్నపుడు కోపముండదు. కాని అవి క్షీణించవు. ప్రసుప్తములుగాను, తనువులుగాను, విచ్ఛిన్నములైనట్లుగాను, ఉదారములు గాను వ్యక్తములగును. ఈక్లేశములను నిరోధించటానికి ప్రతిపక్షం-అస్మితకు భేద భావము, రాగ ద్వేషములకు ఔదాసీన్యము, అభినివేశమునకు అనుబంధ బుద్ధిని తొలగించుకొనుట ప్రతి పక్ష భావము. ప్రతిపక్ష భావనల వలన అవిద్య, అస్మిత, రాగద్వేషములు, అభినివేశములను తొలగించనగును.

అవ: అవిద్యా స్వరూప వర్ణన.

5. అనిత్యాశుచి దుఃఖానాత్మసు నిత్యశుచిసుఖాత్మఖ్యాతి రవిద్యా

ప్ర.ప. అనిత్య=అనిత్యము-నిత్యము కానిది, అశుచి=శుభ్రము కానిది, దుఃఖ=దుఃఖము, అనాత్మసు=అనాత్మలయందు. నిత్యశుచిసుఖ+ఆత్మ=నిత్యము, శుచి, సుఖము, ఆత్మఖ్యాతి=భావము, జ్ఞానము,అవిద్యా=అవిద్య అనబడును. అనిత్యమైన దానిని నిత్యమని భావించుట అవిద్య. అనిత్య, అశుచి, దుఃఖము, అనాత్మలను నిత్య, శుచి, సుఖము, ఆత్మలని భావించుట అవిద్య.

పృథివి, శరీరములు వగైరా అనిత్యములు. వీటిని నిత్యములని భావించి వాటికోసం ఉపాసనలు చేయుట అవిద్య. శరీరము అనిత్యము. దీని కోసం పలు పాటులు పడి నిత్యమని భావించుట అవిద్య. శరీరము అశుచియైనది. మలినములు లెక్కలేనన్ని దానిలో నుండును. దీని నుండి బయటకు ప్రవహించును. అశుచియైన శరీరమును శుచియని భావించి దీనికి పోషణములు, సేవలు చేయుట అవిద్య. మృతి చెందిన తర్వాత శరీరమును ముట్టుకొనరు. అప్పుడు దానిని అశుచిగా భావించుట ఆచారముగా కూడ వచ్చినది. దుఃఖములు బహుళములు. ఈజగత్తులో ఎక్కడ చూచినా దుఃఖములే కనుపించును. ఈ దుఃఖములను సుఖములుగా భావించుట అనగా సుఖములననుభవించుట - అవిద్య. ఆత్మీయమైన దానిని అనగా తనకు ఎంతో ఇష్టమైన దానిని ఆత్మయని భావించుట కూడ అవిద్యయే. అలాగే శుచిని అశుచియని,

దుఃఖమును సుఖమని, అనాత్మను ఆత్మయని భావించుట అవిద్య. సకలభోగాలకు అధిష్ఠానము శరీరము. భోగహేతువు మనస్సు. ఈ రెంటిని కలిపి ఆత్మయని భావించుట అవిద్య. ఈ చతుర్విధములగనున్న క్లేశములకు మూలము అవిద్య.

అవ : అస్మిత వర్ణన.

6. దృగ్దర్శన శక్త్యో రేకాత్మ తేవా స్మితా?

ప్ర.ప. : దృక్దర్శన శక్త్యోః= దృక్దర్శన శక్తియొక్క, ఏకాత్మతా+ ఇవ= ఏకాత్మత లేక ఒకే ఆకారమని భావించుట, ఇది వాస్తవము కాదు. వాస్తవము కానిది అవిద్యయే. అస్మిత= అస్మిత అనబడును.

దృక్శక్తి అనగా పురుషుడు, ద్రష్ట; దర్శన శక్తి=చూడగల శక్తి- బుద్ధి. పురుషునికి బుద్ధికి భేదముచాలా కలదు. కాని ఈరెండూ ఒకటే అనుకొనుబుద్ధిని అస్మిత అందురు. ఈ రెండింటి భేదము గుర్తించలేకపోవటం అస్మిత అనబడును. అస్మిత అనగా అన్నీ తాననే భావము. ద్రష్టయైన పురుషుడు,తన బుద్ధి ఒకటేనసే భావము అవిద్య. ఈ రెండు భిన్నములు. అస్మితకు కారణము అవిద్య.

ప్ర.ప. రాగలక్షణము చెప్పుచున్నాడు.

7. సుఖానుశయీ రాగః

సుఖానుశయీ=సుఖమును, సుఖ సాధనములను పొందుటకు ఏర్పరచుకొన్న తృష్ణను క్లేశముగా నెంచుకొన్నది, రాగః=రాగము. ఈ రాగము రెండు విధములు. మంచి,శాంతి, ప్రేమ, దయలపై అనురాగము పెంచుకొనుట, రెండవది - చెడు, హింసలు వగైరాలపై అనురాగము పెంచుకొనుట. ఈ రెండూ క్లేశ సంభరితములే. సుఖమును కలుగజేసినట్లు కనుపించి చివరకు దుఃఖమును మిగల్చగలవు.

అవ : ద్వేష లక్షణము చెప్పుచున్నాడు.

8. దుఃఖానుశయీ ద్వేషః

ప్ర.ప. దుఃఖానుశయీ=దుఃఖమును దుఃఖ సాధనమును కూర్చు తాపత్రయము, ద్వేషః=ద్వేషము. ద్వేషము దుఃఖమును మిగుల్చును: దుఃఖ స్మరణ క్రోధమునకు హేతువగును. ఇదియే ద్వేషము. ఇది క్లేశము.

అవ : అభినివేశ లక్షణము చెప్పుచున్నాడు.

9 స్వరసవాహీ విదుషో ఽపి తథారూఢో ఽభినివేశః

ప్ర.ప: విదుషః= విద్వాంసునకు, అపి= కూడ, స్వరసవాహీ= ముందుగా అనుభవించిన దుఃఖముల వలన కలిగిన తన సంస్కారము చేత వర్తించుట స్వరసమనబడును. తథా= విద్వాంసునకువలె, రూఢః= ప్రసిద్ధమైన లేక నిశ్చయమైన, అభినివేశః= అభినివేశము క్లేశము - అభినివేశమునగా ఎలాగైనా ప్రాపంచిక విషయాలను అంటిపెట్టుకొని జీవించాలను కోరిక- దీనినే మరణభయ మందురు. ప్రతి వ్యక్తికిని, విద్వాంసునికి ఇంకా జీవించాలనే గాఢమైన కోరిక ప్రకృతి సిద్ధము. దీనినే అభినివేశమని అనవచ్చును. దాని వలన ఎల్లప్పుడూ మరణభయము కల్గుచునే వుండును. ఎవరూ ఈ క్లేశమును అడ్డుకొనలేరు. ఇది అందరినీ ఆవరించును.

అవ : సూక్ష్మమైన క్లేశములను కూడ ఎలా విడిచిపెట్టాలో చెప్పుచున్నాడు.

10. తే ప్రతిప్రసవహేయాః సూక్ష్మాః

ప్ర.ప: తే= అవి. అనగా పూర్వము చెప్పబడిన పంచక్లేశములు (అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము) సూక్ష్మాః= మైత్రి, కరుణ, ముదము, ఉదాసీనతల భావాలవలనక్షీణమొనర్చబడి సూక్ష్మము చేయబడినందువలన, ప్రతిప్రసవ= ప్రకృతిలో కలసి పోవటం, హేయాః= విడువదగినవి. చిత్తము అన్ని క్లేశములను దగ్ధమొనర్చి ప్రకృతిలో కలసిపోవటాన్ని ప్రతిప్రసమందురు. క్రియా యోగములో అవిద్యాదిక్లేశములు క్షీణించి, సూక్ష్మమై బీజ రూపములో నున్న సూక్ష్మక్లేశములను దగ్ధమొనర్చగా చిత్తము ప్రకృతిలో లీనమగుటను ప్రతిప్రసవ మందురు. ఇది కూడ విడువదగినదేనని సూత్రభావం.

అవ : క్లేశములు సూక్ష్మమైనపుడు వాటివృత్తులు ఎలా వుండునో చెప్పుచున్నాడు.

11. ధ్యానహేయా స్తద్వృత్తయః

ప్ర.ప: తత్వృత్తయః= ఆ వృత్తులు (బీజభావములోనుండి దగ్ధము కాని క్లేశ సంబంధిత స్థూలవృత్తులు) క్రియా యోగము ద్వారా సూక్ష్మ మొనర్చి, ధ్యాన హేయాః= ధ్యానము చేసి వివేక ఖ్యాతి పొందిన తదుపరి సూక్ష్మ వృత్తులను విడువవలయును. ధ్యానము ద్వారా సూక్ష్మ వృత్తులను కూడ తొలగించవచ్చని సూత్ర భావం.

అవ : క్లేశములనెందుకు విడనాడాలనిన.

12. క్లేశమూలః కర్మాశయో దృష్టా దృష్ట జన్మవేదనీయః

ప్ర.ప: దృష్టజన్మ= ప్రస్తుతము కనుపించునది జరుగునది యైన జన్మము, అదృష్టజన్మ= బవిష్యత్తులో అనగా రాబోవు కాలంలో జరిగేది, వేదనీయః= అనుభవింపదగిన, కర్మాశయ=కర్మాశయములో. శుభ అశుభ కర్మలను చేయుటచే కలుగు ఆశయము సంస్కారము, క్లేశమూలః=క్లేశములకు మూలముగాగలది. (అవిద్యాది క్లేశములు) పతంజలి ఇక్కడ జన్మ గురించి చెప్పాడే కాని ఒక జీవికి అనేక జన్మలున్నట్లు పూర్వము చెప్పలేదు ముందుచెప్పలేదు. అన్ని కర్మలు ఈ జన్మకు సంబంధించినవనుకొనుట ఉత్తమము గును. దృష్ట జన్మము - ప్రస్తుత కాలంలో అనుభవించే జన్మ అని, అదృష్టజన్మ అనగా రేపు అనుభవించే జన్మ అన్నిరేపటిది ఈరోజు కనుపించదు కావున దానిని అదృష్ట జన్మ అని సూత్ర భావంగా ఎంచనగును - కాని మనిషికి అనేక జన్మలున్నట్లు ఎక్కడా వచించని కారణాన అన్ని కర్మాశయములు ఈ జన్మలోనే ప్రస్తుతము, భవిష్మత్తులో జరిగే వాటిగా ఎంచుకొనుట శాస్త్రీయముగా కనుపించుచున్నది. దీనిపై భిన్న వ్యాఖ్యలు వెలువడినవి. ఆవ్యాఖ్యలకు నా వివరణ భిన్నమైనది.

అవ : క్లేశములు కర్మాశయమున కెట్లు విపాకమగునో చెప్పుచున్నాడు.

13. సతి మూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః

ప్ర.ప. మూలే=కర్మాశయమునకు మూలకారణములైన అవిద్యాది క్లేశములు, సతి= ఉండగా, జాత్యాయుర్భోగాః, జాతి=జన్మ, ఆయుః=జీవనము, భోగాః=భోగము అనగా సుఖదుఃఖముల అనుభవము మూడును, తద్విపాకః, తత్=దాని యొక్క కర్మాశయమువకు, విపాకః=విపాకమగును. విపాకమనగా కర్మచే కలుగు ఫలము.

జాత్యాయుర్భోగవులు కర్మచే కల్గును. కర్మాశయ వుఖ్య ఫలవు భోగవు -సుఖదుఃఖములనుభవించుట. అనుభవించటానికి జీవితముండాలి. ఆయువుండాలి. జన్మలేనిదే అనుభవం ప్రసక్తేయుండదుగదా!

అవ : క్లేశములు కర్మలకు, కర్మలు విపాకములకు మూలములు. విపాకములకు మూలము చెప్పుచున్నాడు.

14. తే హ్లాద పరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్యహేతుత్వాత్

ప్ర.ప. తే=అవి అనగా జన్మ,ఆయువు, భోగములు, పుణ్య +అపుణ్య హేతు త్వాత్=పుణ్యపాపములకు హేతువులగుట చేత, హ్లాద=సుఖము, పరితాప =దుఃఖము,

ఫలాః=ఫలములుగా గలవి! పుణ్యము వలన కల్గినవి సుఖము నిచ్చును, పాపము వలన కల్గినవి దుఃఖమునిచ్చును అవి సూత్రభావం.

అవ : దుఃఖకారణమైన కర్మాశయములు హేయములగును. సుఖమును కల్గించు కర్మాశయము ఎందుకు విడువవలెననిన

15. పరిణామతాప సంస్కార దుఃఖైః గుణవృత్తి, నిరోధాచ్చ దుఃఖ మేవ సర్వం వివేకినః

ప్ర.ప. వివేకినః=వివేకముగల సాధకునికి, పరిణామ=పరిణామము, తాప= తాపము, సంస్కార=సంస్కారము, దుఃఖైః=వీటి వలన కలుగు దుఃఖముల చేత, గుణవృత్తి=త్రిగుణవృత్తుల భిన్నత్వంవలన, నిరోధాచ్చ=నిరోధించుట వలన, సర్వం=అన్ని సుఖములు, దుఃఖ మేవ=దుఃఖమేయగును. పరిణామతాప- కర్మాశయము ముఖ్యవిధములు, కాయికము, వాచికము, మానసికము. చేయుటచే కల్గునది కాయికము; చెప్పుటచే ఆచరించదగినది వాచికము; సుఖము కోసం మనస్సుచే సంకల్పించుకొనుట మానసికము; కర్మలు చేయుటలో సుఖదుఃఖములను అనుభవించు కర్మాశయ ఫలితమే కర్మాశయ పరిణతి. దీనినే పరిణామ దుఃఖమని అందురు.

సుఖదుఃఖముల సంస్కారముల వలన స్మృతి ఏర్పడును. స్మృతివలన రాగము, రాగము వలన మనోప్రవృత్తులేర్పడును. ప్రవృత్తుల వలన సంస్కారము లు ఏర్పడును. ఇది యొక చక్రభ్రమణం – దీనివలన దుఃఖమే కలుగును, మిగులును. సుఖము దుఃఖముగా మారును. పరిణామతాప సంస్కారములు దుఃఖములతో కూడియుండుట చేత చివరకు సుఖము దుఃఖముగా పరిణతి చెందుచున్నది. ఈవిషయజ్ఞానంవివేకికి కల్గును. అందుచేత ఇవి హేయములగును.

గుణములు మూడు విధములు. సత్త్వమునకు ప్రకాశము, రజస్సుకు క్రియాశీలత, తమస్సుకు స్థితిశీలతలుండును. గుణములు విరుద్ధములైనను ప్రతివ్యక్తిలో ఎంతోకొంత మోతాదులో ఇవికాననగును. ఒక్కొవ్యక్తిలో ఒక్కొ గుణము ప్రధానముగానుండును. గుణములన్నియు చలన వేగము గలవి. విషయవృత్తులు ఎప్పుడూ మారుచుండును. అందుచేత విషయ సుఖము క్షణమాత్రమే వుండి అస్థిరమైపోయి దుఃఖమును మిగుల్చును. వివేకియైన సాధకునికి విషయ సుఖమంతయు దుఃఖముగా మారును. కాబట్టి అదియూ హేయమగును.

అవ : హేయం గురించి చెప్పుచున్నాడు.

16. హేయం దుఃఖ మనాగతమ్

ప్ర.ప. అనాగతమ్ = రాబోవునట్టి, దుఃఖం = దుఃఖము, హేయం = విడువదగినది. దుఃఖము త్రివిధములని గదా వర్ణన చేయబడినది.

భూతకాల దుఃఖము ఎప్పుడో జరిగిపోయినది. నశించి యుండును. వర్తమాన కాల దుఃఖము అనుభవించుతూ కొంతకాలానికి విడువబడుతుంది. అనాగత దుఃమును రాకుండా జాగ్రత పడుట మంచిదని సూత్రభావం. అందు చేత అనాగత దుఃఖము కూడ హేయమగును.

అవ : హేయదుఃఖమునకు కారణము వివరించుతున్నాడు.

17. ద్రష్టృదృశ్యయోః సంయోగోహేయ హేతుః

ప్ర.ప. ద్రష్టృ=చూచువానియొక్క-పురుషుని యొక్క, దృశ్యయోః = బుద్ధియొక్క (అనగా మనిషియొక్క), సంయోగః=సంయోగము, హేయ హేతుః= విడువదగిన దుఃఖమునకు కారణము.

ద్రష్ట అనగా పురుషుడు. బుద్ధికి సంబంధించిన పనులు తనవిగా భావించువాడు. బుద్ధి, అహంకారములు ప్రకృతి జన్యములు. ప్రకృతి దృశ్యమనబడును. చైతన్య స్వరూపుడైన పురుషునికి బుద్ధియుండుట చేత పురుషచైతన్య ప్రకాశము కొంత పొంది, అతని అనుభవమునకు విషయమగుచున్నదని సూత్రభావం. పురుషప్రకృతి సంయోగము కూడ దుఃఖహేతువగుట చేత అది కూడ హేయమగును (విడువ తగినది).

అవ : దృశ్య వర్ణన చేయుచున్నాడు.

18. ప్రకాశక్రియాస్థితిశీలం భూతేంద్రియాత్మకం భోగాపవర్గార్థం దృశ్యమ్

ప్ర.ప. ప్రకాశ= ప్రకాశము, క్రియాశీలం= క్రియాశీలం, స్థితిశీలం= స్థితిశీలం - ఈ మూడు సాత్త్విక, రాజస, తామస గుణాలు, భూతేంద్రి యాత్మకం=పృథివి మొదలగు భూతముల నుండి, శ్రోత్రము, నేత్రము మొదలగు పంచేంద్రియాల వరకు - ప్రకృతిలోని 3 గుణాల స్వభావము కలదిగా దృశ్యమ్ = దృశ్యము,భోగము పబడును. ఈ దృశ్యము భోగాపవర్గార్థం=భోగము అపవర్గముల యొక్క ప్రయోజనములుగా గలదని వర్ణన. ఇది వరకే చాలాసార్లు భోగము, అపవర్గాలను గురించి సవివరంగా చెప్పడం జరిగినది. ఈ దృశ్యము వాటి ప్రయోజనంకొఱకేనని. దృశ్యము అనగా ప్రకృతి-కనుపించునది. ఈ ప్రకృతి పంచతన్మాత్రలుగాను, స్థూల సూక్ష్మభూతములుగా

ను పరిణమించినది. ప్రకాశ మనగా జ్ఞానము. ఇది సాత్త్వికమైన బుద్ధి వృత్తి. అలాగే క్రియా, స్థితిశీలవములు రాజస తామస వృత్తులు. ప్రకృతి బుద్ధి రూపమున పరిణమించిందని సూత్రభావం. ఈ భావము మిక్కిలి శాస్త్రీయముగానున్నది. పాశ్చాత్య తత్త్వచింతనలో ఎక్కడా గోచరించదు.

అవ : గుణముల అవస్థల గురించి చెప్పుచున్నాడు.

19. విశేషావిశేషలింగమాత్రాలింగాని గుణ పర్వాణి

ప్ర.ప. విశేష=విశేషములు, అవిశేష=అవిశేషములు, లింగ మాత్ర=లింగ మాత్రము, అలింగాని=అలింగములు. ఈ నాలుగు - విశేషములు, అవిశేషములు, లింగమాత్రములు, అలింగములు - గుణపర్వాణి = ప్రకృతి యొక్క సత్త్వరజస్తమస్సుల గుణముల అవస్థలు -

1. విశేషములు *16.* పంచభూతములు అయిదు, జ్ఞానేంద్రియములు అయిదు, కర్మేంద్రియములు అయిదు, మొత్తం 15 మనస్సుతో కలిపి పదునారు విషయాలు విశేషములనబడును.

2. అవిశేషములు - విశేషములుకానివి తన్మాత్రలు అయిదు మిళితములై వుండి ఒకటి మరొక దానికి కారణమవుతున్నాయి. ఇందు శబ్ద తన్మాత్రము-శబ్ద లక్షణము ఏక ధర్మకమైనది. స్పర్శతన్మాత్రము ద్విలక్షణమైనది. రూపతన్మాత్రము త్రిలక్షణమైనది. రసతన్మాత్రము చతుర్లక్షణమైనది. గంధతన్మాత్రము పంచలక్షణమైనది. ఈ అయిదు తన్మాత్రలు అహంకారముతో కలపి మొత్తం ఆరును అవికేషములనబడును. ఇవి విశేషములు కానివి.

3. లింగమాత్రము - ఇది మహత్తత్త్వము. ఈ మహత్తత్త్వము పంచతన్మాత్రలకు అహంకారమునకు కారణము.

4. అలింగము - అనగా ప్రకృతి, త్రిగుణమైనది. ప్రధానము. లయము పొందునది లింగవు. లయముపొందనది అలింగవు, ప్రకృతి ప్రధానవు లింగమనబడును.

ప్రకృతి నుండి మహత్తత్వము, అహంకారము జనించినవని, మహత్తు నుండి పంచతన్మాత్రలు, అహంకారము నుండి ఏకాదశేంద్రియములు, పంచతన్మాత్రలనుండి పంచ మహాభూతములు జనించినవని కొంతమంది యోగులు చెప్పెదరు. పంచ

తన్మాత్రలు మహత్తత్త్వము నుండి జనించినవని సాంఖ్యుల మతము.

అవ : దృశ్యము పరిణామములు చెప్పుచున్నాడు.

20. ద్రష్టా దృశిమాత్రః శుద్ధో ఒపి ప్రత్యయాను పశ్యః

ప్ర.ప. దృశిమాత్రః = జ్ఞానమే రూపముగా గలవాడు పురుషుడు, ద్రష్టా = ద్రష్ట అనబడును. అనగా చూచువాడని అర్థము. శుద్ధః+ అపిః= శుద్ధుడైనప్పటికి, ఏ వికారములు లేనివాడైనను, ప్రత్యయ= బుద్ధివృత్తులను, అనుపశ్యః = అనుకరించి చూచువాడు. విషయాలపై ప్రవర్తించినపుడు బుద్ధి ఆయా విషయాకృతి పొందును. వృత్తులలో ఉండిపోవును. పురుషుడు ఆ వృత్తులలో ప్రతిబింబించును. సూర్యచంద్రాదులు జలములో ప్రతిబింబించినంత మాత్రమున జలసంబంధము వానికి వుండదు. అలాగే వృత్తులలో ప్రతిబింబించినంత మాత్రాన వృత్తుల సంబంధము పురుషునికి వుండదు. పురుషుడు శుద్ధుడు, జ్ఞాని. వృత్తుల సంబంధము బుద్ధికి మాత్రమే కలదు.

అవ : దృశ్యము గురించి చెప్పుచున్నాడు.

21. తదర్థ ఏవ దృశ్య స్యాత్మా

ప్ర.వ. తదర్థ ఏవ = దాని అర్థము పురుషుని ప్రయోజనము పొందుటయే, దృశ్యస్య= దృశ్యము - ప్రకృతి యొక్క, ఆత్మా = రూపము - ద్రష్టకుపయోగపడుట ప్రకృతి స్వభావము. దాని ప్రయోజనమిదియే.

అవ : ప్రకృతి పురుషుని కొఱకే అయినచో పురుషుడు ముక్తుడైతే ప్రకృతి నశించునని శంక ఏర్పడగలదు. దాని వివరణ ఇచ్చుచున్నాడు.

22. కృతార్థం ప్రతినష్టమప్యనష్టం తదన్యసాధారణత్వాత్

ప్ర.ప: కృతార్థం = ముక్తి పొందిన వాని విషయంలో అనగా పురుషుడు కృతార్థుడైతే - ముక్తి పొందితే, నష్టమపి = నశించినప్పటికిని, తత్ =అతనికి, అన్యసాధారణ త్వాత్= ఇతరులకు సాధారణమవటంచేత, అనష్టం= నశించనిది. పురుషుడు ముక్తి పొందినా ప్రకృతి తన సాధారణ లక్షణము వలన నశించదు. **ప్రకృతి నిత్యమని సూత్రభావం. ప్రకృతి నశించనిదని (అనష్టం) పతంజలి భావం. ప్రకృతి నశించనపుడు నిత్యమైనదని భావం.** <u>**ఈ భావము భౌతిక తత్త్వవాదమేనని కొంతమంది విద్వాంసుల అభిప్రాయము.**</u>

అవ : పురుష ప్రకృతుల సంయోగము గురించి చెప్పుచున్నాడు.

23. స్వస్వామి శక్త్యోః స్వరూపోపలబ్ధిహేతుః సంయోగః

ప్ర.ప. స్వస్వామిశక్త్యోః=స్వశక్తి స్వామిశక్తుల యొక్క, స్వశక్తి అనగా ప్రకృతిశక్తి-స్వము; స్వామి శక్తి అనగా పురుష శక్తి, సంయోగః= రెండు కలసిపోయినపుడు, స్వరూప = వారి రూపములు, ఉపలబ్ధహేతుః= ఉపలబ్ధమైన జ్ఞానమునకు కారణము, స్వస్వామి సంబంధము, దృశ్య(ద్రష్ట) సంబంధము సంయోగమనబడును. సంయోగం యొక్క ప్రయోజనం ప్రకృతికి దృశ్యత్వమనురూపమేర్పడుటకు కారణమగుచున్నది. ఈ సంయోగము లేనిచో పురుషుడు తన రూపమును చూడలేడు. అందుచేత పురుష స్వరూప ఉపలబ్ధికి ఈ సంయోగము కారణమగుచున్నది. పురుషుడు - ద్రష్ట - ప్రతి మనిషిలో నుంటాడు. ప్రతి మనిషిలో నుండేది అహంకార శక్తి (Self). ఈ ద్రష్టను అహంకార శక్తిగా పరిగణించనగును. అహంకారము ప్రకృతితో అనగా స్వశక్తి సంబంధముతోనే జ్ఞానమును పొందుచున్నది. ఈ సంయోగమే ఉపలబ్ధమైన జ్ఞానమునకు కారణమగు చున్నది. ఈ విధంగా అర్థము చేసికొనుట శాస్త్ర (Science) సమ్మతముగా నున్నది.

అవ : సంయోగ విశేషవర్ణన.

24. తస్యహేతు రవిద్యా

ప్ర.ప.: తస్య=దానికి- ఆ సంయోగమునకు, హేతుః= కారణము, అవిద్య= అవిద్యయే. ప్రకృతి పురుష సంయోగానికి కారణం అవిద్య. అజ్ఞానం. నిజంగా అవి రెండు సంయోగం చెందవు. సంయోగము చెందినవని అనుకొనుట అవిద్య. పురుషుడు శుద్ధుడు. మాలిన్యములంటవు అతనికి. పాదరసానికి నీరు అంటని విధంగా.

అవ : హానము గురించి చెప్పుచున్నాడు.

25. తదభావాత్ సంయోగాభావో హానం తద్దృశేః కైవల్యమ్

ప్ర.ప. తదభావాత్= అవిద్య నశించినపుడు, సంయోగాభావః= ప్రకృతి పురుష సంయోగనాశము జరుగుతుందని - ఈ సంయోగ నాశనమే హానమనబడును. తత్ = ఆహానమే, దృశేః=కైవల్యమ్=మోక్షమనబడును పురుషునికి ప్రకృతిబంధము అవిద్యా కారణము. అవిద్య తొలగిపోగానే ప్రకృతితో సంయోగము పశించి పురుషుడు ముక్తుడగును. సంయోగనివృత్తి దుఃఖనివృత్తియని, సంయోగము నశించుట హానమని సూత్రభావం.

అవ : ప్రకృతి పురుషుల భిన్నత్వం విశదీకరణ

26. వివేక ఖ్యాతి రవిప్లవా హానోపాయః

ప్ర.ప. అవిప్లవా=విప్లవములేని అనగా మార్పు లేని, వివేక ఖ్యాతేః=ప్రకృతి పురుషులు భిన్నులనే వివేకము పొందుట, హాన=సంయోగ నాశము యొక్క, ఉపాయః= ఉపాయము.

ప్రకృతి పురుషుడు భిన్నులనే వివేకము కల్గుట వారి సంయోగ నాశనమునకు ఉపాయమగుచున్నది.

అవ : ప్రజ్ఞను గురించి వివరణ.

27. తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా

ప్ర.ప. తస్య = దానియొక్క వివేకాత్మకమైన హానోపాయము యొక్క, ప్రాన్తభూమిః = చివరి భూమికయగు, ప్రజ్ఞా=ప్రజ్ఞ, సప్తధా= ఏడు విధములుగా నుండును. హానోపాయము యొక్కగాని లేక హానోపాయము కొఱకై పనిచేయు సాధకునికి గాని అనుకోనగును.

వివేక ఖ్యాతి ఏడు దశలు లేక ఏడు భూమికలు కలది. వివేక ఖ్యాతి పొందిన ఫలితముగా సాధకునికి ప్రజ్ఞ ఏర్పడును. ఈ ప్రజ్ఞ ఏడు విధాలుగా నుండును. (1) జిజ్ఞాస లేకపోవుట–హేయమనగా తెలిసినది, ఇక తెలిసికోవలసిన అవసరం ఏమీ లేదు. అనగా జిజ్ఞాస లేకపోవుట. (2)అవిద్యాది క్లేశములన్నీ తొలగిపోయినవి. ఇంకా త్యజించటానికి ఏమీలేదు అనుజిహాస. (3) హానము ప్రాప్తించినది. ఇంకా ప్రాప్తి చేసికోవటానికి ఏమీ లేదు అనుప్రేప్స. (4) హానోపాయమును సాధించాను. ఇక సాధించతగినది ఏదీలేదు అనుచికీర్ష అను కర్తవ్యముపై ఇచ్ఛ లేకుండుట. ఈ పై నాలుగు భూమికలకు కర్తవ్య సమాప్తి లేక కార్య విముక్తియని పేరు. మిగిలిన 3 భూమికలు చిత్త విముక్తికి సంబంధించినవి. (5) బుద్ధి సత్త్వము పని పూర్తి అయినది. (6) బుద్ధిలో పరిణమించిన గుణములు ప్రకృతిలో లీనమైపోయి మరల తిరిగిరావు. (7) త్రిగుణములు ప్రకృతిలో లీనమైన తర్వాత పురుషుడు స్వసాక్షాత్కారము నొందును. ఇట్టి ఏడు విధములైన ప్రజ్ఞ సాధకునికి జ్ఞానము చేకూర్చి విముక్తి ప్రసాదించి అతనిని కైవల్యము జేర్చును. దీనినే పురుష స్వసాక్షాత్కారమనవచ్చును. మొత్తం ఏడు దశలలో మొదటి 4 దశలు కార్యవిముక్తిగల ప్రజ్ఞగాను, చివరి మూడు దశలు కర్తవ్య విముక్తి గలప్రజ్ఞగాను భావించబడును. సప్తవిధ ప్రాంత భూమికలు గల ప్రజ్ఞగల పురుషుడు

విముక్తుడు అని చెప్పబడును.

అవ : వివేకఖ్యాతిని పొందుటకు అనుష్ఠించవలసినవి.

28. యోగాంగానుష్ఠానా దశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తి రావివేకఖ్యాతేః

ప్ర.ప. యోగాంగ=యోగాంగములు - 8 అని, అనుష్ఠానాత్= అనుష్ఠించి నందువలన, అశుద్ధిక్షయే=అవిద్యారూపమగు అశుద్ధినశింపగా, అవివేకఖ్యాతేః= వివేకజ్ఞానముతో కూడిన, జ్ఞాన దీప్తిః=జ్ఞానము ప్రకాశించును. అష్టయోగాంగములను అనుష్ఠించుట వలన అశుద్ధి, అవిద్య తొలగిపోయి వివేక ఖ్యాతి కలుగగలదని భావము.

అవ : యోగాంగముల వివరణ

29. యమ నియమా సన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణా ధ్యాన సమాధయోఽష్టావంగాని

ప్ర.ప. యమ=యమములు, నియమ=నియమములు, ఆసన=ఆసనములు, ప్రాణాయామ=ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహార=ప్రత్యాహారము, ధారణ=ధారణము, ధ్యాన=ధ్యానము, సమాధి=సమాధి అను అష్టౌ= ఎనిమిది, అంగాని=అంగములు. వీటి వివరణ ముందు ముందు యివ్వబడుతుంది. యోగము 8 అంగములు కలదిగా భావించబడుతుంది.

అవ : యమముల వివరణ

30. తత్రాహింసాసత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహా యమాః

ప్ర.ప. తత్ర=వాటిలో, అహింసా=అహింస, సత్య=సత్యము, అస్తేయ= అస్తేయము, బ్రహ్మచర్య=బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహ=అపరిగ్రహము అని, యమాః=యమములు. యమములు అయిదు. వీటి వివరణ 121 పేజీలలో ఇవ్వబడినది. వాటిని పాఠకులు మరొక్కసారి చదువుదురు గాక!

అవ : యమముల విశిష్టత్వము చెప్పుచున్నాడు.

31. జాతి దేశకాలసమయానవచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమామహావ్రతమ్

ప్ర.ప. జాతి=జాతి, దేశ=దేశము, కాల=కాలము, సమయ=సమయము, అనవ చ్ఛిన్నా=పరిమితములు కాని లేక కొలవబడని, సార్వభౌమాః=జాత్యాదులయిన సకల భూములకు, సంబంధించిన అహింసాది యమములు, మహావ్రతమ్= మహావ్రతమని

చెప్పబడును. కొంతమంది కొన్ని ప్రాణిజాతులను హింసింపరు. కొన్నిటిని మాత్రమే చంపితిందురు. కొన్ని ప్రదేశములలో హింస చేయరు. కొన్ని కాలాలలో హింసింప కుండటాన్ని అవిచ్ఛిన్న హింస అంటారు. అట్టిది మహావ్రతము కానేరదు. మహావ్రతమునకు అర్థము జాతి దేశ కాలసమయాల భేదము పాటించకుండా అహింసాదివ్రతము ఆచరించుటయే.

అవ : నియమాలను తెలుపుచున్నాడు.

32. శౌచ సంతోషతపఃస్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని నియమాః

ప్ర.ప. శౌచ=శౌచము, సంతోష=సంతోషము తపః=తపస్సు, స్వాధ్యాయము= స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానాని= ఈశ్వరప్రణిధానము. అను అయిదు నియమములు.

వీటి వివరణ.125- 27 పేజీలలో చూడనగును.

అవ : యమ నియమాలలో విఘ్నములు కల్గినపుడు నివారణోపాయములు చెప్పుచున్నాడు.

33. వితర్కబాధనే ప్రతిపక్ష భావనమ్

ప్ర.ప. వితర్క బాధనే=వితర్కములవలన బాధ కలిగినపుడు, అట్టి బాధా నివారణకై, ప్రతిపక్షభావనమ్= ప్రతిపక్షభావనము చేయాలి. విరుద్ధ భావం. ఇదే భావాన్ని బుద్ధుడు తన శిష్యులకు అనేకసార్లు బోధించాడు. ఆభావము సర్వసాధారణముగా యోగులచే అనుసరించబడుతోంది పతంజలి కాలం నాటికి. అందుచేత ఈభావాన్ని పతంజలి సూత్రబద్ధం కావించినాడు.

అవ : ప్రతిపక్షభావన వివరించుచున్నాడు

34. వితర్కా హింసాదయః కృత కారితానుమోదితా లోభక్రోధమోహ పూర్వకా మృదుమధ్యాధిమా త్రాదుఃఖాజ్ఞా నానంతఫలా ఇతి ప్రతి పక్షభావనమ్

ప్ర.ప. హింసా=హింస, అదయ మొదలగునవి, వితర్కా=వితర్కములు యోగశాస్త్రములో యమనియమాదులకు విరుద్ధములైన వాటిని వితర్కములందురు. ఉదా: హింస, అసత్య-స్తేయ-పరిగ్రహ-అశౌచ-అసంతోష మొదలగునవి వితర్కములన బడును. కృత = కృతములు-స్వయముగా చేసినవి, కారితి = కారితములు ఇవి ఇతరులప్రేరణచేత చేయబడినవి, అనుమోదిత = అనుమోదితములు. ఇవి

స్వయంగాను చేయక, ప్రేరణతోను చేయక ఇతరుల చేతఆమోదించబడినవి మాత్రమే, లోభ=లోభముచే, క్రోధ=క్రోధముచే, మోహపూర్వకా = మోహపూర్వకముచే చేయబడినవి. మృదు=మృదువుగా, మెత్తగా, మధ్యా=మధ్యముగా, అధిమాత్రా= అధి మాత్రము ఇంకా ఎక్కువ మోతాదులో దుఃఖ=దుఃఖమును, అజ్ఞాన=అవిద్యను, అనంతఫల=అనంతమైన ఫలమును ఇచ్చును. ఇతి = ఇట్లు,ప్రతిపక్షభావనమ్ = ప్రతిపక్షభావనము చేయవలెను. ఈ సూత్రములో భిన్నస్థాయిలలో వున్నవాటిని గుణించితే క్రోధమోహలోభములలో ఒక్కొక్కటి మృదు, మధ్య, అధిమాత్ర స్థాయీలలో గుణించితే తొమ్మిది విధములగును. మరల అవి కృతకారిత అను మోదితాపద్ధతుల్లో చూస్తే అవి 9 విధములగును. మొత్తం అన్నీకలసి 81 విధములుగా వితర్కములు కనపడును. ప్రతివితర్కమునకు ప్రతి పక్షభావన చేస్తే అవి తొలగిపోయి చిత్త నైర్మల్యము ఒన గూర్చబడునని సూత్రభావం, యోగ సిద్ధి కలుగగలదని భావము.

అవ : ప్రతి పక్షభావనమునసిద్ధిని తెలిసి కొనుటెట్లనిన

35. అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః

ప్ర.ప. అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం= అహింస ప్రతిష్ఠింపబడిన లేక సిద్ధించిన యెడల, తత్సన్నిధౌ= యోగి సన్నిధి యందు, వైరత్యాగః = శత్రుత్వమును విసర్జించును. పులి, మేక, మార్జాలమూషకాదులు తమ శత్రుత్వమును విసర్జించును. యోగి యొక్క అనంతశక్తి ప్రభావమున అతని సన్నిధిలో నిత్యవైరులైన జీవులు కలసి సహజీవనం సాగించును. అహింస యొక్క శక్తి యిది అని తెలియునగును.

అవ : సత్యమును గురించి చెప్పుచున్నాడు

36. సత్య ప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్

ప్ర.ప: సత్య ప్రతిష్ఠాయాం = సత్యమును ప్రతిష్ఠించిన లేక సిద్ధింప చేసికొన్న, క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్ = ధర్మాధర్మములైన పనులకు సుఖదుఃఖములనుబడు ఫలమునకు ఆశ్రయువు అగును. సత్యనిరతుడైన యోగి వాక్కు అమోఘము. తత్క్షణ ఫలితాన్నివ్వగలదు. దుఃఖితుణ్ణి ఆశీర్వదించిన అతడు సుఖికాగలడు. అలాగే పాపి పుణ్యవంతుడగును. సత్యము యొక్క మహత్తు ఈ ఫలము సూచించును.

అవ : అస్తేయం గురించి చెప్పుచున్నాడు.

37. అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్

ప్ర.ప: అస్తేయ ప్రతిష్ఠాయాం=అస్తేయమును ప్రతిష్ఠించిన లేక సిద్ధింపచేసి కొన్నయెడల, సర్వరత్నోప స్థానమ్ = సర్వరత్నములు ఉపస్థానములు కలవియగును అనగా ప్రాప్తించును. కోరక పోయినా రత్నాలు, మణిమాణిక్యాలు అస్తేయ యోగికి చేరునని సూత్రభావము.

అవ : బ్రహ్మచర్యాన్ని గురించి చెప్పుచున్నాడు

38. బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః

ప్ర.ప. బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం = బ్రహ్మ చర్యమును ప్రతిష్ఠించిన యెడల అనగా సిద్ధింప చేసికొన్నయెడల, వీర్యలాభః = శక్తి సామర్థ్యములు లభించగలవు. బ్రహ్మచర్యము పాటించి ఫలింపచేసికొనుటకు విశేషమైన అభ్యాసము, మానసిక ఏకాగ్రత అవసరము. ప్రతిష్ఠించుకొన్నయోగికి జ్ఞానౌన్నత్యము, భౌతికశక్తి ప్రమాణాధిక్యము కలుగునని సూత్రభావం.

అవ : అపరిగ్రహాన్ని వర్ణించు చున్నాడు

39. అపరి గ్రహస్థైర్యే జన్మ:కథన్తాసంబోధః

ప్ర.ప. అపరిగ్రహస్థైర్యే = అపరిగ్రహములో స్థైర్యము ఏర్పడి నపుడు,జన్మకథన్తా = జన్మము ఎలా వచ్చినది, దాని పూర్వాపరగతుల గురించి, ఏ మార్పులు సంభవించు ననుజ్ఞానము, సంబోధః = పూర్తి గా బోధపడును.

అవ : నియమసిద్ధుల వర్ణన ప్రారంభించుచున్నాడు

40. శౌచా త్స్వాఙ్గజుగుప్సా పరై రసంసర్గః

ప్ర.ప. శౌచాత్ = శౌచమువలన, స్వాఙ్గ = తన శరీరమునందే,జుగుప్సా= అసహ్యము ఏర్పడును, పరైః = ఇతరుల శరీరములతో, అసంసర్గః = సంబంధము కలుగనేరదు. సబ్బులెన్ని వాడినా బాహ్య మాలిన్యమును కూడ వదలించుకోలేని నేటి మానవులు, అంతర్లీనమైన మాలిన్యం ఎలావదలించుకోవాలనే భావం కూడకలుగదు. దీని వలన రోగగ్రస్త శరీరము, అంతకుమించిన రోగ గ్రస్తమనస్సును ఎలా బాగుచేసి కోగలరు?

అంతర్ మాలిన్యము చూచిన యోగికి తన శరీరము మీద అసహ్యము కలుగును.

అసహ్యంకల్గిన తర్వాత ఇతరులతో (పరశరీరధారులతో సంబంధము పెట్టుకొన లేడు. వారి శరీరాలపై కూడ ఏహ్యాభావము ఉండుటచేత.)

అవ : అంతశ్శౌచ సిద్ధి గురించి చెప్పుచున్నాడు

41. సత్త్వశుద్ధి సౌమనస్యైకాగ్ర్యేన్ద్రియజయాత్మ దర్శనయోగ్యత్వాని చ

ప్ర.ప. సత్త్వశుద్ధి = సత్త్వశుద్ధి కలుగును, అనగా బుద్ధి సత్త్వము శుద్ధికావించ బడును. అందుచేత, సౌమనస్య = సౌమనస్యము అనగా మంచి భావాలతో నిండియున్న మనస్సు, ఐకాగ్ర్య = ఏకాగ్రత, ఇంద్రియజయ = ఇంద్రియజయము - ఇంద్రియములపై స్వాధీనము, ఆత్మదర్శన = తనను తాను చూడగలస్థితి, యోగ్యత్వాని చ = యోగ్యత్వము కూడ కలుగును. బుద్ధిసత్త్వము నిర్మలమైన తర్వాత సౌమనస్యము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియజయము, ఆత్మదర్శన యోగ్యత కలుగునని సూత్రభావము.

అవ : సంతోషమును గురించి చెప్పుచున్నాడు

42. సంతోషాదనుత్తమ సుఖలాభః

ప్ర.ప. సంతోషాత్ = సంతోషమువలన సాధకునికి, అనుత్తమ = మిక్కిలి ఉత్తమమైన, సుఖలాభః = సుఖములభించుతుంది. సుఖమును కాంక్షించువాడు సంతోషిగా నుండవలెను. సుఖము సంతోషమూలకము. సంతోషము లేక పోతే దుఃఖము కలుగును. సంతోషము మిక్కిలి సుఖ ప్రాప్తిని కలుగు జేయునని సూత్రభావం.

అవ : తపస్సు గురించి చెప్పుచున్నాడు

43. కాయేంద్రియసిద్ధి రశుద్ధిక్షయాత్ తపసః

ప్ర.ప. తపసః = తపస్సు సిద్ధించిన సాధకునికి, అశుద్ధిక్షయాత్ = మాలిన్యము నశించినందున, కాయేంద్రియ సిద్ధిః = కాయసిద్ధి, ఇంద్రియ సిద్ధి కలుగును. కాయసిద్ధి పలువిధములుగా తెలియనగును. అణిమాదుల సిద్ధిగా నెంచవలెను. ఇంద్రియ సిద్ధి అనగా దూరదర్శనసిద్ధిగాను, దూరశ్రవణ సిద్ధిగాను ఇతర ఇంద్రియాల సిద్ధిగాను ఎంచవలెను.

అవ : స్వాధ్యాయ ఫలితాన్ని చెప్పుచున్నాడు

44. స్వాధ్యాయా దిష్ట దేవతాసంప్రయోగః

ప్ర.ప. స్వాధ్యాయాత్ = స్వాధ్యాయమువలన అనగా పవిత్ర గ్రంథ అధ్యయనము

వలన, ఇష్టదేవతా సంప్రయోగః = ఇష్ట దేవత తోసంబంధము కలుగును. ఇష్టదైవసిద్ధి ప్రాప్తించునని సూత్రభావము. సాధకుడు నిర్మలానందము పొందును.

అవ : ఈశ్వరప్రణిధానము గురించి చెప్పుచున్నాడు

45. సమాధి సిద్ధి రీశ్వర ప్రణిధానాత్

ప్ర.ప. ఈశ్వరప్రణిధానాత్ = ఈశ్వర ప్రణిధానమువలన, సమాధి సిద్ధిః = సమాధిసిద్ధి కలుగును. ఈశ్వర శరణాగతి పొందిన సాధకుడు సమాధిలో సిద్ధి పొంది సర్వవిషయజ్ఞానము (దేశాంతర, దేహాంతర, కాలాంతర జ్ఞానము వగైరా) పొందగలడు (ఇక్కడ ఈశ్వర అంటే దైవమని కాదు విశేషమైన పురుషుడని తలంచవలెను).

అవ : ఆసనము గురించి వర్ణన

46. స్థిరసుఖ మాసనమ్

ప్ర.ప. స్థిర = స్థిరముగాను, సుఖమ్ = సుఖమును కల్గించునదిగాను, ఆసనమ్ = ఆసనముండాలని సూత్రభాము. ఆసనం కోసం ఏర్పరచుకొను పరికరములు కూడ సుఖమును కల్గించునవిగా నుండాలి. ఆసనం కూడ స్థిరంగా నుండాలి. ఏ పేరు చెప్పలేదు. ఈభావం వరకే ఆసనం. సాధకులు, యోగులు సిద్ధాసనంగాని, పద్మాసనంగాని, వజ్రాసనంగాని, మరి వారికిష్టమైన ఏయితర ఆసనాన్నిగాని వేయ వచ్చును.

అవ : ఆసనస్థైర్యమును గురించి చెప్పుచున్నాడు

47. ప్రయత్నశైథిల్యానన్తసమాపత్తిభ్యామ్

ప్ర.ప. ప్రయత్నశైథిల్య = ప్రయత్నము శిథిలత చెందినపుడు, అనంతసమాపత్తిభ్యాం = అనంతమైన ప్రకృతియందు మనస్సునిలిపినందున సమాపత్తికలుగును. ఆకాశము అనంతము, విశ్వం అనంతము, తేజము అనంతము అహంకారము, మనస్సు, సంకల్పము వగైరాలు అనంతములు. వీటిలో దేనిమీదైనా మనస్సును నిలుపగల్గితే ఆసనప్రయత్నంలో శైథిల్యము కలిగి సుఖముగా ఆసనాధిష్ఠుడైయుండి సమాధిసిద్ధి పొందగలడు. ఇక్కడ ఒక చిన్న విషయం గమనార్హం. పశువులు, పక్షులు స్థిరముగా నున్నట్లు మనిషియుండలేడు. నిద్రలోకూడ స్థిరముగా నుండలేడు. దీనికి ముఖ్య కారణము మనస్సే. మనస్సు అస్థిరమైనదిగనుక దాని ప్రభావము దేహంపైబడి దేహాన్ని అస్థిరం చేస్తుంది. అందుచేత ఆసనం స్థిరంగా నుండాలంటే మనస్సును స్థిరంగా నుంచుకోవాలి.

అవ : ఆసన సిద్ధినిర్ధారణ చెప్పుచున్నాడు

48. తతోద్వంద్వా నభిఘాతః

ప్ర.ప. తతః = అప్పుడు - ఆసనంసిద్ధించిన తర్వాత, ద్వంద్వ = ద్వంద్వములను శీతోష్ణాదులు, సుఖదుఃఖములు మొదలగునవి, అనభిఘాతః = అభిఘాతము జరుగదు. వాటి బాధ కలుగదు. ఆసన సిద్ది లభించిన తర్వాత ద్వంద్వాది విషయముల బాధ కలుగదని సూత్రభావం.

అవ : ప్రాణాయామం గురించి చెప్పుచున్నాడు

49. తస్మిన్ సతి శ్వాస ప్రశ్వాసయోః గ్గతివిచ్ఛేద ప్రాణాయామః

ప్ర.ప. తస్మిన్ = అనగా ఆసనసిద్ధి, సతి = ఉన్న తర్వాత అనగా ఆసనసిద్ధి కల్గిన తర్వాత, శ్వాస = ఊపిరిపీల్చుకొనుట, ప్రశ్వాసయోః = ఊపిరిని వదలుట, గతి విచ్ఛేదః = గతిని విచ్ఛేదము చేయుటే, ప్రాణాయామః = ప్రాణాయామమనబడును. ప్రాణాయామ అధ్యాయంలో **169** ..... పేజీలలో వివరములు చాలా ఇవ్వబడినవి. వీటిని పాఠకులు మరొక్కసారి చదివి అర్థం చేసికొందురు గాక! శ్వాసప్రశ్వాసగమన వేగాన్ని మార్చుటమే ప్రాణాయామమని తలచవలెను.

అవ : ప్రాణాయామ విశేష లక్షణాల వర్ణన- కుంభకాలవర్ణన

50. బాహ్యాభ్యంతరస్తంభవృత్తి ర్దేశకాల సంఖ్యాభిః పరిదృష్టోదీర్ఘసూక్ష్మః

ప్ర.ప. బాహ్య, అభ్యంతర, స్తంభవృత్తిః = ప్రాణాయామము మూడు విధాలుగా చెప్పబడినది. 1. బాహ్యావృత్తి-లోపలిగాలిని, ఊపిరిని బయటకు పంపుట - అనగా రేచకవృత్తి, 2. అభ్యంతరవృత్తి బయటవాయువును లోపలికి తీసికొనుట - పూరకవృత్తి, 3. స్తంభవృత్తి = వాయువును ఉన్నచోటునే నిలుపుట-స్తంభవృత్తి. ఊపిరివదలిన తర్వాత బయట నున్న వాయువు నులోపలికి రానీయ కుండుట బాహ్యాస్తంభము. వాయువును పీల్చి న తర్వాత బయట కు పోనీయకుండా తిత్తులలోనే ఉంచుటను కుంభకమందురు. అంతఃకుంభకమని కూడ దీనికి పేరు. రేచక పూరక కుంభక వృత్తులు మూడు విధములు. దేశకాలసంఖ్యాభిః = దేశకాలసంఖ్యలతో, పరిదృష్టః = కొలవబడినదై, దీర్ఘసూక్ష్మ = దీర్ఘము సూక్ష్మము అయినది. ఇక్కడ దేశ అనగా దూరము షుమారు 10 నుండి 30 సెంటిమీటర్ల వరకు ప్రశ్వాస అనుభూతి కలగాలి. దేశసంఖ్యచేత ఈ విధంగా నిర్ణయం చేసికొని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకొనాలి.

అలాగే కాల సంఖ్య = ఎంతకాలము - సెకండ్లు లేక నిమిషాలు. మూడు విధాల ప్రాణాయామం ఆచరించాలి అనేది కాలసంఖ్య కొలత. ఈ విధానాలలో దీర్ఘము వుంటుంది హ్రస్వము వుంటుంది. సాధకుడు అనుభవం మీద వీటి పూర్తి జ్ఞానం పొందగలడు.

అవ : మరో కుంభకాన్ని వర్ణించుచున్నాడు.

51. బాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపీ చతుర్థః

ప్ర.ప. విషయాక్షేపీ = విషయములను అనగా దేశకాలవిషయములను అపేక్షింపని, బాహ్యాంభ్యంతర = ప్రశ్వాస, శ్వాస అనగా రేచకపూరకముల నపేక్షింపని - దీని భావం బాహ్యకుంభకము లేక కేవలకుంభకము. (ఊపిరివదలిన తర్వాతవాయువును లోనికి రానీయకుండా నిరోధించుట) నాలుగవది. ప్రాణాయామ రీతులు నాలుగు చెప్పబడినవి. వాటి వివరాలు పతంజలి ఏమీ చెప్పలేదు. ప్రాణాయామం అధ్యాయంలో ఎన్నో వివరాలు ఈ గ్రంథంలో ఇవ్వబడినవి. పాఠకులు అధ్యాయాన్ని మరొక్కసారి చదివి అర్థం చేసికొందురు గాక!

అవ : ప్రాణాయామం సిద్ధించినదని తెలిసికొనుటెట్లనిన

52. తతః క్షీయతే ప్రకాశావరణమ్

ప్ర.ప. తతః= ప్రాణాయామం సిద్ధించిన తర్వాత, ప్రకాశావరణమ్ = బుద్ధిసత్త్వ ప్రకాశమునకు ఆవరణమైన క్లేశములు, మాలిన్యములు, క్షీయతే=బలహీనపడి తొలగిపోవును. ప్రాణాయామంలో అనుభవసిద్ధి పెరిగిన కొలదీ సాధకునికి బుద్ధిసత్త్వ ప్రకాశము తెలియవచ్చును.

అవ : మనసు యోగ్యత వర్ణన చేయుచున్నాడు

53. ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః

ప్ర.ప. ధారణాసు = ధారణలయందు, ధారణ గురించి తర్వాత చెప్పబడుతుంది, స్థిరతలో, మనసః = చిత్తమునకు, యోగ్యతా = సామర్థ్యము - అనగా స్థిరత్వము, ఏకాగ్రత - కలుగును. ప్రాణాయామంవలనక్లేశావరణము క్షీణించగా మనస్సు దేనిమీద నిలిపితే అక్కడే కదలకుండా వుంటుంది. విక్షేపము కలుగదు.

అవ : ప్రత్యాహార లక్షణము వర్ణించుచున్నాడు.

54. స్వవిషయా సంప్రయోగే చిత్త స్వరూపానుకార ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః

ప్ర.ప: ఇవేన్ద్రియాణామ్ = ఇంద్రియములకు, స్వవిషయ = తమతమ విషయాలలో అనగా శబ్దాదివిషయాలలో, అసంప్రయోగే = సంబంధములేని కారణాన, చిత్తస్వరూపాను కార ఇవ = చిత్త స్వరూపమును అనుకరించునట్లుగా ఉండటాన్ని, ప్రత్యాహారః = ప్రత్యాహారము అంటారు. ధ్యానము చేయునపుడు శబ్దాది విషయాలతో సంబంధము లేని కారణాన ఇంద్రియాలు చిత్తా కారమును పొందినట్లుగా అనుపించును. ఈ స్థితిని ప్రత్యాహారమని పిలవనగును. ఇంద్రియాలన్నీ బయట సంచరించక తమగూటిలోనికి అనగా చిత్తములోనికి మరలి రావటాన్ని ప్రత్యాహారమనబడును.

అవ : ఇంద్రియ వశీకారమెట్లు కలుగునో చెప్పుచున్నాడు

55. తతః పరమావశ్యతేంద్రియాణామ్

ప్ర.ప. తతః = అప్పుడు - ప్రత్యాహారము సిద్ధించినపుడు - ఇంద్రియాలన్ని స్వంతగూటిలోనికి చేరినపుడు, ఇంద్రియాణామ్ = ఇంద్రియముల యొక్క, పరమా = గొప్పదైన - లేక మహత్తరమైన, వశ్యతా = వశ్యత్వము కలుగును. చిత్తవృత్తులను పూర్తిగా నిరోధించగల్గినపుడు ఇంద్రియములన్నీ విదుద్ధమయి వశీకారత చెందునని సూత్రభావము. సాధన పాదములో తన అనుభవజ్ఞానాన్ని, విశేషపరిశోధన అనుభవాన్ని క్రమబద్ధీకరించి శాస్త్రీయతను ప్రదర్శించి పతంజలి మహర్షి ఈ దర్శన గ్రంథానికి ప్రామాణికతను చేకూర్చినాడు.

సాధన పాదము సమాప్తము.

విభూతి పాదము

సమాధి, సాధన పాదాలలో యోగసిద్ధిని పొందటానికి వివిధ ఉపాయాల వర్ణనను పతంజలి మహర్షి ఇచ్చాడు. యోగములోని ప్రథమ అయిదు పాదములు బహిరంగసాధనములనబడును. శరీరమును మనస్సును యోగసిద్ధివైపుకు నడుపుటకు పకరించు బహిరంగ సాధనములు అవి. మిగిలిన మూడు సాధనములు ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల్కు అంతరంగ సాధనములని పిలువబడును. మనస్సు అంత రంగములలో ఒక్కటి. దీనిని సాధన ద్వారా నియంత్రించి స్వాధీన పరచుకొని పూర్ణ యోగసిద్ధిని బడయటానికి ఉపకరించు సాధనములు. ఈ సాధనములవలన విభూతులు కలుగును.

అవ : ముందుగా ధారణ గురించి వర్ణించు చున్నాడు

1. దేశబంధఃచిత్తస్యధారణా

ప్ర.ప. చిత్తస్య = చిత్తము యొక్క, దేశబంధః = ప్రదేశములందు నిలుపుటను, ధారణా = ధారణ అనబడును. ధారణ అనగా ధరించుట అని యర్థము. మనస్సును ధరించి శరీరంలోని ఏ ప్రదేశములోనైనా నిలపటం లేక, బాహ్య వస్తువులపైన గాని నిలపటాన్ని ధారణ అనబడును. ఇది ధ్యాన క్రియకు ముందు జరిపే క్రియ. మనస్సులోని అన్ని ఆలోచనలను పూర్తిగానిరోధించి ఒకే ఒక్క ఆలోచనను అట్టి పెట్టుకొని ఆయాలోచనపై మనస్సును నిలపటం ధారణ అగును. మనస్సు చాలా విచిత్రమైన సూక్ష్మ శక్తి. దీని శక్తి అపారము. ఎంత శక్తి కల్గియున్నదీ ఇదమిత్థముగా తేల్చిచెప్పటం కష్టం. సూర్య కిరణాలన్నిటిని భూతద్దము ద్వారా ప్రసరింపచేస్తే అవి ఒక బిందువు వద్ద కేంద్రీకృతమై, అత్యధిక వెల్తురు, వేడిమిని కల్గించగలవు. అదే మాదిరిగా మనస్సులోని ఆలోచనలన్నింటిని అరికట్టి, ఒకే ఒక ఆలోచనను ఒక కేంద్రబిందువు వద్ద నిలపగల్గటం ద్వారా మనశ్శక్తిలోని వేడి వెల్తురు స్పష్టంగా కాననగును. ఈ శక్తి పరిధులులేని కారణాన ఎంత కాలంలో దీనిని సాధించవీలవుతుందో చెప్పలేనిస్థితి. మనస్సు చాలా చురుకైనది. శరీరములోని చురుకుతనానికి కారణము మనస్సే. శరీరచురుకుతనం కంటే ఎన్నోరెట్లు అధికంగా మనస్సులోని చురుకుతనం వుంటుంది. ఈ సత్యము అభ్యాసము అనగా ధారణాభ్యాసము ద్వారా తెలియనగును. మొదట్లో ఒక్కనిమిషం కాలంలో మనస్సును ఒకే ఒక్క అలోచనపై నిలపగల్గితే, ధారణ సిద్ధిలో ప్రథమదశను చేరుకున్నట్లుగా ఎంచనగును. నిత్యకల్లోలిత మనస్సు నుండి అన్ని ఆలోచనలను తొలగించుకొని, ఒక్క

ఆలోచనను మననంచేసి కోగల్గితే మనస్సు లోని కల్లోలత శాంతించి స్థైర్యము ఒనగూడును. క్రమేణా సాధనా కాలాన్ని ఒక్క నిమషం నుండి 5 నిమిషాల వరకు ఆ తర్వాత 10, 15, 20, 30 నిమిషాల వరకు పెంచుకుంటూ పోవాలి. అప్పుడు ధారణ ధ్యానముగా మారగలదు. ఈ రెంటికి క్రియా విధానము ఒక్కటియే. కాల పరిమితిలో తేడా ఉంటుంది. కారణం చిత్తం అంత తేలికగా స్వాధీనంలోనికి రాకపోవటమే. స్వాధీనంలోనికి చిత్తాన్ని తీసికొని రావటానికి ధారణ ఒక సాధనా క్రియ

అవ : ధారణ వలన ధ్యానసిద్ధిని పొందటానికి వివరణ

2. తత్ర ప్రత్యయై కతానతా ధ్యానమ్

ప్ర.ప. తత్ర = ఆ ప్రదేశమునందు, ప్రత్యయ = జ్ఞానము యొక్క, ఏకతానతా = ఏకాగ్రత, ధ్యానమ్ = ధ్యానమనబడును. ఏ ప్రదేశములోనైనా మనస్సును నిలిపి, ధారణ చేయగల్గినపుడు ధారణా సిద్ధికల్గి తే ఏకాగ్రత సిద్ధించుతుంది. ఏకాగ్రతలో ఒకే ఒక్క ఆలోచనమాత్రమే స్థిరముగా మనస్సులో ఉండి పోతుంది. ఇలా ఉండి పోవటాన్ని ఏకాగ్రతగా పిలుస్తారు. ఏకాగ్రతసాధనకాలపరిమితి కనీసం 30 నిమిషాలైనా వుండాలి. అప్పుడే ఏకాగ్రతను సాధించినట్లగును. ధారణ ధ్యానములకు మధ్యవున్న తేడా కేవలం కాలపరిమితియే. ఆలోచనలకు అంతువుండదు. అవి ఎప్పుడూ మనస్సు ద్వారమును తట్టుచూ కల్లోలాలను కల్గించుతూ ఉంటాయి:వాటిని మనసు లోనికి చొరనీయ కుండా బయటనే నిలువరించగలగాలి. ఈ క్రియలో ఏకాగ్రత సాధించ గలిగి 30 నిమిషాల వరకు ఉండ గలిగి నపుడు ధారణ ధ్యానమవుతుంది.

అవ : సమాధిని గురించి చెప్పుచున్నాడు.

3. త దే వార్థమాత్ర నిర్భాసం స్వరూప శూన్య మివ సమాధిః

ప్ర. ప. తత్+యివ = ఆ ధ్యానమే, అర్ధమాత్ర= అర్థము (జ్ఞానము) మాత్రమే, నిర్భాసం= భాసించినట్లయిన, స్వరూప= తనరూపవు, శూన్యమ్= శూన్యవు, ఇవ= అయినట్లుగా ఉండటాన్ని, సమాధిః = సమాధియనబడును. ద్యానసిద్ధికాల పరిమితి పెరిగినపుడు చిత్తములో ఏర్పరచుకొన్న భావరూపమైన చిత్రం నశించి కేవలం దాని అర్థమే - అనగా జ్ఞానమే భాసించినట్లయిన ధ్యానము సమాధియగునని సూత్రభావం

అవ : సంయమము గురించి చెప్పుచున్నాడు

4. తత్త్రయ మేకత్రసంయమః

ప్ర.ప. తత్త్రయమ్ = ఆమూడు - అనగా ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు; ఏకత్ర = ఒకే విషయముగా గలవగుటను, సంయమః = సంయమనబడును. ఈ పదము శాస్త్రీయ పారిభాషిక పదము. దీని భావం ధారణను ఉద్ధృతంచేయగా ధ్యానముగాను, ఆ పైన సమాధిగాను భాసిల్లగలదు. ఈ మూటిని కలిపి సంయమము అని యోగలో పిలువనగును. ఈసంయమమునకు విశేష ప్రాధాన్యత కలదు. ఈసంయమమే విశేష అనుభూతులకు కారణమై విశేష విభూతులను కల్గించును. ఆ విభూతులను చూచి అహంకారము వికారము చెందకూడదు.

అవ : సంయమము వలన ప్రజ్ఞ ఎలా వుండేదో చెప్పుచున్నాడు

5. తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞా ఉలోకః

ప్ర.ప. తత్ = దానిని - అనగా సంయమమును, జయాత్ = జయించినందున (చిత్తస్థైర్యము ద్వారా సమాధి సిద్ధి పొందిన) ప్రజ్ఞా = ప్రజ్ఞ లేక బుద్ధియొక్క, ఆలోకః = ఆలోకమగును అనగా నిర్మలమగును. ప్రజ్ఞాశుద్ధిని పొందనగును. సంయమములో స్థిరత, అనుభవం పెరిగినకొలదీ ప్రజ్ఞఅనగా జ్ఞానము స్పష్టమగునని సూత్రభావం.

అవ : సంయమములో విశేషత చెప్పుచున్నాడు

6. తస్య భూమిషు వినియోగః

ప్ర.ప. తస్య = దానికి (సంయమమునకు), భూమిషు = ఆయా భూములందు (అనగా సవితర్క నిర్వితర్క సవిచార నిర్విచార సంప్రజ్ఞాతసమాధి భూములందు) విని యోగః = విని యోగింపబడవలయును. ఈసంయమమును ఒక క్రమములో సమాధి విధానాలలో వినియోగించుతూ చివరిదైన అసం ప్రజ్ఞాత సమాధి వరకు సాగిపోవాలి.

అవ : త్రయప్రాధాన్యమును వివరించుచున్నాడు

7. త్రయ మంతరంగం పూర్వేభ్యః

ప్ర.ప. పూర్వేభ్యః = పూర్వము చెప్పిన వాటికంటె (అనగా యమ నియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారములు), త్రయమ్ = ధారణ ధ్యాన సమాధుల త్రయము, అంతరంగమ్ = అంతరంగసాధనములు (సంప్రజ్ఞాత సమాధికి అంతరంగ సాధనములు). సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు విషయత్వమైన ఒక భావం ఉండును.

అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలో ఆభావము కూడ ఉండదు.

అవ : బహిరంగ సాధనల గురించి చెప్పుచున్నాడు

8. త దపి బహిరంగం నిర్బీజస్య

ప్ర.ప. తదపి = తత్ + అపి= ఆ త్రయముకూడ (ధారణధ్యాన సమాధులు) నిర్బీజస్య = బీజములేనట్టి అసంప్రజ్ఞాతసమాధికి, బహిరంగం = బహిరంగ సాధనములుగా ఎంచనగును. యోగలోని మొదటి అయిదు అంగాలు సమాధికి బహిరంగ సాధనములయినట్లుగా, అసంప్రజ్ఞాతసమాధికి, సమాధిలోని ధారణ ధ్యాన సమాధులు బహిరంగ సాధనములుగా ఎంచవలెను. అసంప్రజ్ఞాతసమాధికి అవి అంతరంగ సాధనములు కావని సూత్రభావం.

అవ: చిత్తనిరోధ పరిణామమును వివరించుచున్నాడు.

9. వ్యుత్థాననిరోధ సంస్కారయో రభిభవ ప్రాదుర్భావౌ నిరోధక్షణ చిత్తాన్వయో నిరోధ పరిణామః

ప్ర.ప. వ్యుత్థాన +నిరోధ సంస్కారయోః = వ్యుత్థాననిరోధ సంస్కారముల యొక్క (సంప్రజ్ఞాతపరవైరాగ్యములయొక్క) అభిభవ ప్రాదుర్భావౌ = ఆవిర్భావములు, నిరోధక్షణచిత్తాన్వయః = నిరోధక్షణముగల చిత్తము అన్వయించుటను, నిరోధ పరిణామః = నిరోధ పరిణామమునబడును. ఈ సూత్రములో వ్యుత్థానమునకు సంప్రజ్ఞాతమని, నిరోధమునకు పరవైరాగ్యమని అర్థముగా తెలిసికోవలయును. అసంప్రజ్ఞాత సమాధి ప్రాదుర్భావకాలములో వ్యుత్థాన సంస్కారము నశించును. ఈ సమయంలోనే నిరోధ పరిణామము జరుగును. నిరోధ సంస్కారముల ఉత్పత్తి పెరుగుదలను నిరోధ పరిణామమునబడును

అవ : వ్యుత్థాన సంస్కారములు నశించిన పిమ్మట చిత్త స్థితి వర్ణన

10. తస్య ప్రశాంతవాహితా సంస్కారాత్

ప్ర.ప. తస్య = దానికి (చిత్తమునకు), సంస్కారాత్ = నిరోధ సంస్కారము వలన, ప్రశాంత = ప్రశాంతముగానే (నిరోధఫలితమైన ప్రశాంతత), వాహితా = నిరంతరము సాగుతూ యుండుట జరుగును. ఇక్కడ రెండుబలమైన ప్రత్యర్థుల నిరంతరఘర్షణ కాననగును. నిరోధ సంస్కార ప్రవాహము బలముగా నున్నపుడు వ్యుత్థాన సంస్కారము అణగద్రొక్కబడును. నిరోధ సంస్కారము బలహీనమైతే వ్యుత్థాన

సంస్కారములు మరల విజృంభించి పైకిలేచును. నిరోధ సంస్కారము వలన ప్రశాంతత సిద్ధించును.

అవ : సమాధి పరిణామమును గురించి చెప్పుచున్నాడు.

11. సర్వార్థతైకా గ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య సమాధి పరిణామః

ప్ర.ప. చిత్తస్య = చిత్తము యొక్క, సర్వార్థతా= సర్వార్థత లేక విక్షిప్తత యొక్క, ఏకాగ్రతా = ఏకాగ్రతల యొక్క, క్షయోదయౌ = క్షయ,ఉదయములు, సమాధి పరిణామః = సమాధి పరిణామమనబడును. సర్వార్థత అనగా అన్ని విషయములను గ్రహించి ఏమీ పట్టనట్టుగా ఉండుట. చిత్తములోని విక్షిప్తత క్షీణించుట, ఏకాగ్రత ఉదయించుటను సమాధిపరిణామముగా ఎంచనగును. ఏ ఋషి చెప్పనటువంటి పరిణామక్రమ విధానాలు యోగ దర్శనములో పతంజలిమహర్షి వివరించటానికి కారణం అతడు సాధించిన అనుభవము ద్వారా ప్రకృతి పరిణామగతజ్ఞానం, బహిరంగ, అంతరంగ గత జ్ఞానముల పరిణామక్రమం విశేషప్రాధాన్యములుకల్గినట్లుగా తోచుచున్నది. వీటికి అతని రాజకీయ అనుభవంతోడైయుండనోపు.

అవ : ఏ కాగ్రతా పరిణామం గురించి చెప్పుచున్నాడు

12. తతః పునః శాన్తోదితౌ తుల్య ప్రత్యయౌ చిత్తస్యైకాగ్రతా పరిణామః వ్యాఖ్యాతా:

ప్ర.ప. తతః = అందువలన (సమాధి పరిణామమువలన), తుల్యప్రత్యయౌ = సమానములైన ప్రత్యయములు - వృత్తులు, పునః = మరల, శాన్తోదితౌ = శాంతించినవిగాను, ఉదయించినవిగాను ఉండును. అది, చిత్తస్య = చిత్తము యొక్క, ఏకాగ్రతా పరిణామః = ఏకాగ్రతాపరిణామము. ఏకాగ్రత ఏర్పడే సమయంలో చిత్తమునందు ప్రత్యయములు - వృత్తులు - ఒక దాని తర్వాత మరొకటి పుట్టుచు గిట్టుచునే యుండును. నశించిన దానిని శాంతమని, తర్వాత కల్గిన దానిని ఉదితమని అర్థంచేసికోనగును. ఈ రెండూ ఒకే విషయానికి సంబంధించినందువలన అవి తుల్య ప్రత్యయములుగా ఎంచబడును. ఈ అవస్థ ఏకాగ్రతా పరిణామమనబడును.

అవ : పరిణామము భూతములందు, ఇంద్రియములందు జరుగు వివరణ

13. ఏతేన భూతేంద్రియేషు ధర్మలక్షణావస్థా పరిణామాః వ్యాఖ్యాతః

ప్ర.ప. ఏతేన = ముందు చెప్పబడిన చిత్త పరిణామము చేత, భూతేంద్రియేషు = పంచభూతములందు, పంచేంద్రియాదులందు, ధర్మలక్షణావస్థాపరిణామాః = ధర్మ

పరిణామము, లక్షణ పరిణామము, అవస్థాపరిణామములైన మూడు విధాలగు పరిణామములు, వ్యాఖ్యాతాః = వ్యాఖ్యచేయబడినవిగా ఎంచవలయును. ఒక ద్రవ్యము నందు ఒక ధర్మము నశించి మరొక ధర్మముకలుగుట పరిణామము. చిత్తము, భూతములు, ఇంద్రియములు పరిణామానుగతములు.

ధర్మ పరిణామము : సాధారణముగా తత్త్వవేత్తలు దీనికుదాహరణగా మట్టి, కుండచెప్పెదరు. మట్టిలో నీరు వగైరా కలిపిముద్దగా చేసిన పుడు దానిలో పరిణామము కల్గును. అముద్దను ఎండబెట్టినపుడు మరియొక పరిణామం కలుగును. దానిని ఆములో పెట్టి కాల్చినపుడు మరియొక పరిణామము కల్గును – కుండగాను మూతగాను పరిణామంచెందును. ముద్దలోను, ఎండిన్నదానిలోను, కుండలోను ఉన్న వస్తువు ఒకటే. అదే మట్టి. ఈ మట్టి ఇన్ని పరిణామములు చెందటాన్ని ధర్మ పరిణామమని అందురు. మట్టి ఒకటే కాని దాని ఆకారములోను, వ్యవస్థలలో ను మార్పుల ఫలితంగా పరిణామం చెందటాన్ని ధర్మ పరిణామం అంటారు. మట్టి ధర్మి. ఆకారములు అవస్థ. మారినపుడు ధర్మపరిమాణమని చెప్పెదరు. ఇదే విధంగా ఇంద్రియాలలో పరిణామం జరుగుతుంది. ఇంద్రియజ్ఞానంలో పరిణామంకల్గుతుంది.

లక్షణపరిణామం : మట్టి లక్షణము ఒకటి. దానిని నీటితోను మరికొన్ని ద్రవ్యములతోను కలిపి ముద్దగా చేసినపుడు మట్టి లక్షణాలలో పరిణామం సంభవించినది. ఆ ముద్దలో నుండి కుండను, మూతను తయారు చేసినపుడు దాని లక్షణాలలో పరిణామం కలుగుతుంది. ఎండిన కుండలో నీరు పోసిన అది నిలువదు. చితికిపోతుంది. ఎండిన కుండను ఆములో పెట్టి కాల్చిన తర్వాత లక్షణాలన్నీ మారిపోయి నీరు పోసి నిల్వ వుంచుకోవటానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని లక్షణ పరిణామం అంటారు. ఈ పరిణామము అన్ని భూతాలలోను నిత్యమూ జరుగుతుంది. ఇదే మాదిరిగా ఇంద్రియాలలో కూడ లక్షణ పరిణామము జరుగుతుంది.

అవస్థాపరిణామం : అవస్థలు మూడు విధాలు. అవి అతీత (జరిగిపోయినది – భూతకాలము), వర్తమాన (జరుగుతున్నది), అనాగత (భవిష్యత్తు). మట్టిలో నీరుపోసి ముద్దచేసి కుండగా చేసినపుడు వర్తమాన అవస్థ. దీని భూత అవస్థమట్టి. ఆభూత అవస్థ వర్తమానంలోనికి వచ్చినపుడు కుండగా పరిణమించినది. కుండను కాల్చిన తర్వాత ఉపయోగానికి వచ్చును. కాల్చక మునుపు అది అనాగత అవస్థ. రాబోవు అవస్థ అగును. ప్రతి వస్తువు, ద్రవ్య పదార్థమునకు భూతవర్తమానభవిష్యత్తు అనే మూడు అవస్థలుండును. ఈ అవస్థలలో వచ్చేమార్పులే అవస్థాపరిణామమని పిలువబడును.

ఈ విధముగా త్రి విధపరిణామాలు (ధర్మ, లక్షణ, అవస్థ) వివరించబడినవి. ఆకార, లక్షణ, అవస్థలు ఎప్పుడూ మారుచుండుటను ధర్మ, లక్షణ, అవస్థాపరిణామమని అంటారు. ప్రకృతిలోని భూతాలలోను, ఇంద్రియాలలోను కలుగు పరిణామాలపై నిశిత పరిశోధన చేసి శాస్త్రీయముగా సూత్రబద్ధం చేసిన ఘనతలో ఋషులలో పతంజలి అగ్రస్థానంలోనున్నాడని చెప్పటంలో అతిశయోక్తి ఒకింతయైనను లేదు.

అవ : పరిణామక్రమము, ధర్మిలక్షణాలు చెప్పుచున్నాడు.

14. శాంతోదితావ్యపదేశ్యధర్మాను పాతీ ధర్మీ

ప్ర.ప: శాంత = శాంతములు, ఉదిత = ఉదితములు – పుట్టినవి, అవ్యపదేశ్య = అవ్యపదేశ్యములు (నిర్ధారించి చెప్పుటకు వీలుకాని) ధర్మ = ధర్మములు, అనుపాతీ = అనుసరించినది లేక సంబంధించినది, ధర్మీ = ధర్మియనబడును. శాంతమనగా కొంతకాలముండి గతించిపోయినది. భూతకాలానిది. ఉదితమనగా ఆవిర్భవించినది. ప్రస్తుతము జరుగుతున్నది వర్తమానకాలము. అవ్యపదేశ్యము అనగా అనాగత కాలం – నిర్ధారించి రూపాలు చెప్పటానికి వీలు లేని కాలము భవిష్యత్కాలము. పదార్థము యొక్క ధర్మాలు కాలాను గుణంగా మారుచుండినా, పదార్థము అనగా ధర్మి ఒక్కటే.

అవ: ధర్మిలో కలిగే పరిణామాల గురించి వర్ణన

15. క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః

ప్ర.ప: పరిణామాన్యత్వే = వేరువేరు పరిణామములు ఉండుట చేత, క్రమాన్యత్వము = క్రమంలో భేదముకనుపించుటకు, హేతుః= కారణమగుచున్నది.

ఒక ధర్మికి కలిగే పరిణామాలు అనేకములు. మట్టిముద్దగా అయినపుడు, ముద్దను కుండగా చేసినపుడు, కుండను ఎండబెట్టినపుడు, ఎండిన కుండను కాల్చి నిత్యోపయోగానికి తెచ్చినపుడు, ఆకుండ కాలాంతరమున ముక్కలయి అణువులుగా మారినపుడు కలుగు పరిణామాలన్నియు అనేకములు. ధర్మిమాత్రం ఒక్కటే. ఈ పరిణామాలన్నీ ఒక క్రమపద్ధతిలో జరుగునని సూత్రభావం. ఇదే పతంజలి శాస్త్రీయ (Scientific understanding)అవగాహనకు నిదర్శనము. సృజనయుక్త భావాలకు పతంజలిమహర్షి కాణాచి. నూతనదృక్పథంలో పతంజలి తన భావాలను చెప్పగలిగాడు. అందుచేతనే అన్నిదర్శనాలలోను పతంజలి విరచిత యోగదర్శనము అత్యధిక ప్రాముఖ్యమును సంతరించుకొని విశ్వవ్యాప్త ప్రామాణికతనుబడసినది.

పదార్థాల పరిణామాలతోపాటు ఇంద్రియాలపరిణామాలు, చిత్తంలోని పరిణామాలన కూడపతంజలి స్పష్టంగాచెప్పగలిగాడు.

అవ: ఈపాదముచివరవరకు సంయమసిద్ధివలన కలుగు వివిధ విభూతులవర్ణన. ప్రథమంగా కాలజ్ఞానం గురించి చెప్పుచున్నాడు

16. పరిణామత్రయసంయమా దతీతానాగతజ్ఞానమ్

ప్ర.ప: పరిణామత్రయ = ధర్మ, లక్షణ, అవస్థారూపాలైనపరిణామములపై, సంయమాత్ = సంయమముచేసిన (సంయమమనగా ధారణ, ధ్యాన, సమాధులను కలుపుట) అతీత = భూత, అనాగత = భవిష్యత్, అతీతానాగతజ్ఞానం = భూతభవిష్యత్ కాలజ్ఞానము కలుగును. సమాధి సిద్ధింపచేసికొన్న యోగి ఏదైనా ద్రవ్యము యొక్క పరిణామ త్రయము (ధర్మ, లక్షణ అవస్థలపై) పై సంయమముచేసిన ఆ ద్రవ్యము యొక్క పరిణామత్రయానికి సంబంధించిన భూతభవిష్యత్ జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఏ వస్తువుపైన సంయమముచేసినా ఆ వస్తువు యొక్క భూతభవిష్యత్జ్ఞానం యోగికి కల్గుతుంది. తనసంయమ శక్తిచేత ధన్వంతరి ఋషి సమస్త తరు లతా కాండ పత్ర పుష్ప లక్షణాలను తెలిసికొని ఆయుర్వేద జ్ఞానాన్ని ప్రపంచాని కందించినట్లు ప్రతీతి. (ధన్వంతరికి ప్రయోగశాలలు లేవు, ప్రయోగం చేయటానికి పరికరాలుగాని రసాయన ద్రవ్యాలుగాని లేవు). అయినప్పటికీ ఆనాడు తనకింత విశేషప్రాధాన్యం కలుగుటకు అతని యోగసిద్ధి అని తత్త్వవేత్తలభావం.

అవ: సకల జీవుల ధ్వనుల జ్ఞానం కలిగేపద్ధతి వర్ణన.

17. శబ్దార్థ ప్రత్యయానా మితరేతరాధ్యాసా త్సంకర స్తత్ప్రవిభాగ సంయమా త్సర్వభూతరుతజ్ఞానమ్

ప్ర.ప: శబ్ద = శబ్దము, అర్థ = అర్థము, ప్రత్యయ = ప్రత్యయము అనగా జ్ఞానము. శబ్దముల యొక్క, వాటి అర్థముల యొక్క, జ్ఞానముల యొక్క, ఇతరేతరాధ్యాసాత్ = పరస్పర విభాగము గ్రహింపబడక పోవుట చేత, సంకరః = ఆశబ్ద, అర్థ ప్రత్యయముల అభేదజ్ఞానము కలుగుచున్నది. అందుచేత, తత్ప్రవిభాగ = ఆ విభాగములపై (అనగాశబ్ద, అర్థ, జ్ఞానములపై), సంయమాత్ = సంయమమును చేయుట చేత, భేదజ్ఞానంకలిగిన యోగికి, సర్వభూతరుతజ్ఞానమ్ = అన్ని ప్రాణుల ధ్వనుల శబ్దఅర్థజ్ఞానము కలుగును. సంయమ శక్తి చేత యోగికి పక్షుల, పశువుల అరుపుల శబ్దార్థ జ్ఞానము తెలిసిపోవును. దీనిలో కొంత సత్యం కూడ లేకపోలేదు. నేటి కాలానికిది కొంత అతిశయోక్తిగా

కనుపించుతుంది.

అవ: పూర్వజాతులజ్ఞాన వివరణ ఇచ్చుచున్నాడు.

18. సంస్కారసాక్షాత్కరణా త్పూర్వజాతిజ్ఞానమ్

ప్ర.ప : సంస్కారసాక్షాత్కరణాత్ = సంస్కారములను సాక్షాత్కరింప చేసికొనుట వలన, పూర్వజాతిజ్ఞానమ్ = జీవియొక్క పరిణామంలో పూర్వదశల జ్ఞానము కల్గును. పూర్వజాతిజ్ఞానమును పూర్వజన్మల జ్ఞానముగా చాలామంది అర్థంచెప్పినారు. పతంజలి పరిణామ సిద్ధాంతాన్ని క్షుణ్ణంగా అవగాహన చేసికొని ప్రవచించినందువలన పూర్వజాతిజ్ఞానమునకు ఆజీవి యొక్క పరిణామములో పూర్వదశలజ్ఞానముగా ఎంచుకొనుటలో ఎట్టి అనౌచిత్యము లేదేమోననిపించుతుంది. ఇంతకంటె ఎక్కువ స్పష్టము చేయటానికి సూత్రములోని అర్థంసరిపోవుటలేదు.

అవ: ఇతరుల చిత్తజ్ఞానము తెలిసికొనుట

19. ప్రత్యయస్య పరచిత్తజ్ఞానమ్

ప్ర.ప: ప్రత్యయస్య = పరచిత్తముపై సంయమము చేసినందువలన, పరచిత్తజ్ఞానమ్ = ఇతరులచిత్తజ్ఞానము కలుగును. కొంతమంది మానసిక తత్త్వజ్ఞాననిపుణులు ఏసంయమముతెలియకుండానే ఇతరుల మనస్సులను తమ అనుభవంతో ఇట్టే తెలిసికోగల్గుతున్నారు. యోగికి ఈ అనుభవాలు లేక పోయినా తన సంయమశక్తి తో తెలిసికోగలడు.

అవ: ఎవరి చిత్తములు సంయమమునకు ఆలంబనములో వివరించు చున్నాడు

20. న చతత్సాలంబనం తస్యా విషయీభూతత్వాత్

ప్ర.ప: తత్ = పరచిత్తము, సాలంబనమ్ = ఆలంబనతో కూడినదై, నచ = తెలియరాదు, కాదు, తస్య = ఆలంబన పరమైన ఆచిత్తము, అవిషయీభూతత్వాత్ = సంయమము చేయటానికుపకరించదు. ఈ సంయమముచేత ఇతరుల చిత్తము అనుకూలమా లేదా అనే విషయము మాత్రం తెలియనగును కాని చిత్తానురక్తవివరాలు తెలియరావు.

అవ: అంతర్ధాన శక్తిగురించి చెప్పుచున్నాడు

21. కాయరూప సంయమాత్ తద్గ్రాహ్యశక్తిస్తంభే చక్షుప్రకాశా సంప్రయోగే అన్తర్ధానమ్

ప్ర.ప : కాయరూప సంయమాత్ = యోగితన శరీరముపై, ఆకారముపై సంయమముచేయుటవలన, తత్ = దాని యొక్క (శరీరమును) గ్రాహ్య శక్తి = అర్థం చేసికొను శక్తి (ఇతరులకు), స్తంభే = స్తంభించి పోవుటవలన, చక్షుః = నేత్రము యొక్క, ప్రకాశ = కాంతి, అసంప్రయోగే = సంబంధమే లేనందువలన, అంతర్ధానమ్= అంతర్ధానమైనట్లుగా యోగి వుంటాడు. తన గదిలోనున్నప్పటికి ఇతరుల కళ్లలోని కాంతి యోగిశరీరము తో సంబంధము లేనందువలన యోగి కనుపించనట్లు వుంటాడు. ఇది యొక విచిత్రమైన విభూతి. శాస్త్ర పరమైన కారణం ఇతరుల కంటికాంతి యోగి శరీరముపై పడలేకపోవుట.

అవ: మరణకాలము తెలిసికోగల వర్ణన యిచ్చుచున్నాడు

22. సోపక్రమం నిరుపక్రమం చకర్మతత్సంయమాత్ అపరాంతజ్ఞాన మరిష్టేభ్యోవా

ప్ర.పః కర్మ = ఆయువుయొక్క కర్మము, సోపక్రమం నిరుపక్రమం = సోప క్రమమని, నిరుపక్రమమని రెండు విధములు, తత్సంయమాత్= వాటిని సాక్షాత్కరించు కొనటానికి సంయమముచేస్తే, అరిష్టేభ్యోవా = అరిష్టములవలనగాని, యోగికి, అపరాంతజ్ఞానమ్ = ఏసమయమున ఎక్కడ దేహపాతము జరుగగలదనే మరణజ్ఞానము కలుగును. ఉపక్రమమనగా = పని చేయుటను ప్రారంభించుట, సోపక్రమమనగా ఫలము కొరకై పని చేయుటను ప్రారంభించటం. నిరుపక్రమమనగా దీనికి విరుద్ధము. ఫలము కొఱకు ప్రారంభించని పని. కర్మలు రెండు విధాలు. అట్టి కర్మలపై సంయమము వలనగాని, వేరే అరిష్టములెదురైనప్పుడుగాని మరణజ్ఞానము – ఎక్కడ ఏ ప్రదేశములో మరణము జరుగగలదనే జ్ఞానము – కల్గుతుంది. చరిత్రలో బుద్ధునికిట్టిజ్ఞానమున్నట్లు రూఢి అయినది. కాలము సమయము ప్రదేశము ముందుగా తెలిసికొన్న బుద్ధుడు మరణశయ్యను ఏర్పాటు చేసికొని విగత జీవుడైనట్లు చరిత్రలో తెలియుచున్నది. ఇది ఒక అద్భుతము. బుద్ధుని శిష్యులకుకూడ అర్థంకాని,అంతుపట్టని స్థితియిది. భీష్మడు స్వచ్ఛంద మరణశక్తి కలిగియున్నట్లు మహాభారతంలో తెలుస్తోంది. మహాభారతం ఇంకా చరిత్రకారుల పురాతత్వపరిశోధనలకులభ్యంకాలేదు. భవిష్యత్తులో లభ్యమవు కావచ్చునేమో. సాధారణ వ్యక్తుల్లో కొంతమందికి మరణజ్ఞాన కాలము ముందుగా తెలుస్తుంది. కాని కాల, ప్రదేశ, సమయవివరాలు తెలియరావు. ఈ సూత్రము తర్వాత

నాగేశభట్టు భాష్యములో ''దిన మాససంవత్సరాః'' అనే సూత్రము కలదు. మరణము ఏరోజున, ఏమాసములో, ఏ సంవత్సరంలో జరుగుతుందో ముందుగా తెలుస్తుందని సూత్రార్థం.

అవ: బలము ఎలాకలుగుతుందో చెప్పుచున్నాడు

23. మైత్ర్యాదిషుబలాని

ప్ర.ప: మైత్ర్యాదిషు = మైత్రి ఆదిగాగల ఉత్తమగుణాలు కరుణ, ముదిత మొదలగునవి సంయమము చేసినందువలన, బలాని = మైత్ర్యాదిగుణములకు బలము కల్గునని సూత్రభావం

అవ : ఏనుగునకున్నంత బలసిద్ధిని గురించి చెప్పుచున్నాడు

24. బలేషు హస్తి బలాదీని

ప్ర.ప : బలేషు = బలములకై ఏనుగు మొదలగు జంతువులపై సంయమము చేసిన యెడల, హస్తిబలాదీని = ఏనుగు మొదలగు జంతువుల కున్నంత బలము కల్గునని సూత్రార్థము. వీటన్నిటిలో కొంత సత్యము లేకపోలేదు.

అవ: సూక్ష్మ జ్ఞానమెలా కలుగునో వివరణ

25. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసా త్సూక్ష్మ వ్యవహిత విప్రకృష్ట జ్ఞానమ్

ప్ర.ప: ప్రవృత్తి = విశోక, జ్యోతిష్మతి వృత్తుల వలన కలిగెడు, ఆలోక = సత్యప్రకాశము, న్యాసాత్ = నిలుపుటవలన, సూక్ష్మవ్యవహిత విప్రకృష్టజ్ఞానమ్= సూక్ష్మమైనవి, వ్యవహితమైనవి, విప్రకృష్ట ద్రవ్యముల జ్ఞానము కలుగును. ఇక్కడ సంయమముగురించి చెప్పలేదు. కేవలంజ్యోతిష్మతి ప్రకాశంతో సూక్ష్మ మైన వస్తువుల జ్ఞానం, వ్యవహితములైన (ఏదైనా అడ్డము ఉన్నప్పటికిని, దూరాన ఉన్నప్పటికిని) విప్రకృష్ట (సూక్ష్మపదార్థముల) వస్తువుల జ్ఞానం కలుగుతుంది.

అవ: భువన జ్ఞానమెలా కలుగుతుందో చెప్పుచున్నాడు

26. భువన జ్ఞానం సూర్యే సంయమాత్

ప్ర.ప : సూర్యే సంయమాత్ = సూర్యమండలంపై సంయమముచేసిన, భువనజ్ఞానం = చతుర్దశభువనాలజ్ఞానం కలుగును. సూర్యప్రకాశము భౌతిక ప్రకాశము. జోతిష్మతిలోని ప్రకాశము సూక్ష్మమైనది.సూర్యునిచుట్టూ పరిభ్రమించే గ్రహాలజ్ఞానం

అనగా భువనాల జ్ఞానం కలుగును.

అవ: నక్షత్రమండలవ్యూహజ్ఞానముగురించి చెప్పుచున్నాడు

27. చన్ద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్

ప్ర.ప : చన్ద్రే= చన్ద్ర మండలంపై సంయమము చేసిన, తారావ్యూహజ్ఞానమ్ = నక్షత్రమండలజ్ఞానము కలుగును. పతంజలి కాలం నాటికి తారాజ్ఞానముపై శాస్త్ర పరిశోధనలు అంతగా లేనందున చంద్రుని పై సంయమముచేసిన తారా మండల జ్ఞానము కలుగగలదనే భావం వ్యాప్తిలోనున్నది. పతంజలిని దోషం పట్టరాదు.

అవ: ధ్రువమండలగతి జ్ఞానమ్ ఎలాకల్గుతుందో చెప్పుచున్నాడు

28. ధ్రువే తద్గతిజ్ఞానమ్

ప్ర.ప: ధ్రువే = ధ్రువమండలంపై సంయమముచేసిన యెడల, తద్గతి జ్ఞానమ్ = దాని గమన జ్ఞానము కలుగును. ధ్రువ నక్షత్రము ఉత్తరధ్రువముపై సూటిగా, పైన ఆకాశంలో కనుపించుతుంది. ఈ నక్షత్రమొక్కటే నక్షత్రమండలంలో ఉత్తరార్థ భూమండలవాసులకు అన్నికాలాల్లో, అన్ని సమయాల్లో ఒకే స్థానంలో ఉన్నట్లు గతిలేనట్లుగా కనుపించుతుంది. ఆకాశంలో ధ్రువనక్షత్రం ఎప్పుడు ఒకే చోటులో కదలకుండా అన్నిఋతువులలోను అన్ని రోజులలోను కనుపించుతుంది. దీనికి శాస్త్రీయ కారణాలు గలవు. పతంజలి కాలానికి నక్షత్రమండలి, గతి జ్ఞానం ప్రాథమిక దశలోనేవున్నది. శాస్త్రీయమైన సూక్ష్మజ్ఞానం ఏ యోగికి గాని, వేదికిగాని లేదు. నేడు శాస్త్రీయజ్ఞానం అంతులేకుండా పెరిగిన కారణంగా విశ్వరూపంలోని సత్యాలు దర్శితములగుచున్నవి. ఈ కోణంలో చూచినట్లయిన, యోగదర్శనంలో పతంజలి చేసిన రచనలు కొన్ని శాస్త్రవిరుద్ధములుగాకనుపించుచున్నప్పటికినీ ఆకాలానికి పతంజలి రచనలలోని సత్యసారాన్ని గ్రహించుటయే జ్ఞానము.

అవ: శరీరవ్యూహజ్ఞానం గురించి చెప్పుచున్నాడు

29. నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్

ప్ర.ప : నాభిచక్రే = నాభిచక్రము అనగా బొడ్డుపై సంయమము చేసిన యెడల, కాయవ్యూహజ్ఞానమ్= శరీరనిర్మాణంలో అంతర్ అవయవాల, గ్రంథుల జ్ఞానము కల్గుతుంది. పతంజలి కాలంనాటికి శరీరశాస్త్రము (Physiology) ప్రాథమిక దశలో ఉన్నందున ఈ సూత్రము ఆకాలానికి సరిపోతుంది. గర్భస్థ పిండము బొడ్డు

ద్వారా తల్లి నుండి ఆహారం తీసికొనే విషయం పతంజలి కాలానికి తెలియును.
అందుచేత పతంజలి నాభిపై వ్యాఖ్య చేసినాడు. ఈ వ్యాఖ్య సరిగానున్నదనుటలో సందేహములేదు. నేడు శాస్త్రము శరీరంలోని సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ విషయాలను తెలియజేయుచున్నది. ఇలాగే మిగిలిన విషయజ్ఞానం అర్థంచేసికోవలెను.

అవ: ఆకలిదప్పులనివారణ మార్గం చెప్పుచున్నాడు

30. కణ్ఠకూపే క్షుత్పిపాసానివృత్తిః

ప్ర.ప: కణ్ఠకూపే = కణ్ఠ కూపమునందు (గొంతు, అన్న వాహిక ఊర్ధ్వభాగమునందు) సంయమము చేస్తే క్షుత్ పిపాస నివృత్తిః = ఆకలి, దప్పికలనివారణకలుగుతుంది. ఆకలిదప్పులుండవు. ఉపవాసక్రియలో ఈ రెండు విషయాలను అభ్యాసకులు అనుభవించుతారు.

అవ: చిత్తస్థిరతకలగటానికి ఉపాయం చెప్పుచున్నాడు

31. కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్

ప్ర.ప: కూర్మనాడ్యాం = కూర్మనాడిపైసంయమముచేసిన (కూర్మాకారంలో ఒకనాడికణ్ఠకూపం క్రింద వుంటుందని యోగులభావం), స్థైర్యమ్ = స్థిరత్వము కల్గుతుంది. దీనిని చిత్తస్థిరతగా అర్థంచేసికొనుట యుక్తము. ఇక్కడ పతంజలి ఏస్థిరత్వము చెప్పలేదు.

అవ: సిద్ధులైన యోగుల దర్శనము గురించి చెప్పుచున్నాడు

32. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధ దర్శనమ్

ప్ర.ప: మూర్ధజ్యోతిషి = మూర్ధమనగా కపాలంలోని బ్రహ్మరంధ్రము. ఆరంధ్రములో జ్యోతివుంటుందని యోగులభావం. ఆజ్యోతిపై సంయమముచేసిన సిద్ధదర్శనమ్ =సిద్ధుల దర్శనముకలుగును. మరణానంతరము సిద్ధులైన యోగులు భూమికి మూరాన లోకమునకు మధ్యగా ఆకాశంలోతిరుగుతుంటారని యోగశాస్త్రంలోని భావం. అట్టి యోగులతో సంభాషణకూడ చేయవచ్చని కొందరి తత్త్వవేత్తలమతము.

అవ: ప్రతిభవలన సర్వజ్ఞాన సిద్ధికల్గు విధమును వర్ణించుచున్నాడు

33. ప్రాతిభా ద్వా సర్వమ్

ప్ర.ప: ప్రాతిభాత్ వా = ప్రతిభవలన కలిగిన జ్ఞానముద్వారా, లేక, సర్వమ్ =

సమస్త విషయాలు తెలియగలవు. ఈ సూత్రం లో సంయమములేదు. సూర్యోదయానికి ముందు ఉషస్సు మాదిరిది వివేకజ్ఞానానికి ముందుది ప్రతిభ• ఉషస్సులో పూర్ణ ప్రకాశముండదు. టి.వి.లలో ఉషఃకిరణాలను సూర్యకిరణాలుగా చూపించుటము అవివేకము. సూర్యోదయానికి ముందు ఉషః కిరణాలు చీకటిని చీల్చునట్లు కనుపించును.

అవ: చిత్త జ్ఞానమెట్లు కలుగునో చెప్పుచున్నాడు

34. హృదయే చిత్తసంవిత్

ప్ర.ప : హృదయే=హృదయమునందుసంయమముచేసినందువలన చిత్తసంవిత్ = చిత్తజ్ఞానము కలుగును. హృదయసీమలో చిత్తమునకు స్థానముంటుందని కొందరియోగులభావం. ఇక్కడ చిత్తజ్ఞానము స్వచిత్తజ్ఞానముగాను లేక పరచిత్త జ్ఞానముగాను తెలియనగును.

అవ: పురుషజ్ఞానముకలుగువిధమువర్ణించుచున్నాడు

35. సత్త్వపురుషయో రత్యన్తాసంకీర్ణయోః ప్రత్యయా విశేషో భోగః పరార్థా త్స్వార్థ సంయమా త్పురుషజ్ఞానమ్

ప్ర.ప : అత్యంత = అత్యంతమైనది, అసంకీర్ణయోః సంకీర్ణముకాని, అనగా పరస్పర విరుద్ధ ధర్మములు కాని, సత్త్వపురుషయోః = బుద్ధిసత్త్వము, పురుషుల యొక్క, ప్రత్యయావిశేషః = విశేషమైన ప్రత్యయము (జ్ఞానము), భోగః = భోగమనబడును, పరార్థాత్ = పరార్థమైన బుద్ధిసత్త్వముకంటె భిన్నమైన, స్వార్థసంయమాత్ = స్వార్థ ప్రత్యయమున - అహంకారశక్తి ప్రత్యయమున - (Self) సంయమముచేసిన, పురుషజ్ఞానమ్ - పురుషజ్ఞాన ము కల్గును. ఇక్కడ పతంజలి మహర్షి మహత్తర సత్యాన్ని శాస్త్రపరంగా (Scientific) చెప్పటం విశేషం. స్వార్థమనగా అహంకారము (Self)• మానవ పరిణామ క్రమంలో ఒకానొక దశలో స్వార్థము అనగా అహంకారము (Self) ఏర్పడిందని ఈ గ్రంథం మొదట్లోనే వివరణ ఇచ్చియున్నాను. అహంకారము నుండి మనస్సు ఏర్పడటానికి కొన్ని లక్షలసంవత్సరాలు పట్టిందని, మనస్సులో అనేకమైన శక్తులు ఏర్పడటానికి షుమారు 20 లక్షల సంవత్సరాలు పట్టిందని శాస్త్రపూర్వకమైన వివరణలు యిచ్చియున్నాను. యోగ దర్శన గ్రంథంలో పతంజలివివరించిన పురుషుడు అహంకారము ఒకటిగాకనుపించుచున్నవి. ఈసత్యాన్ని ఈ సూత్రము నిర్ధారించినట్లుగా నున్నది. నా యీవివరణ అన్యతత్త్వవేత్తల భాష్యాలలో యిచ్చిన వివరణకు భిన్నముగా

నున్నది.

అవ: పురుషజ్ఞానము కలగటానికి ముందు ఏమి కలుగునో చెప్పుచున్నాడు.

36. తతః ప్రాతిభశ్రావణ వేదనాదర్శాస్వాదవార్తా జాయన్తే

ప్ర.ప: తతః = స్వార్థప్రత్యయ సంయమమువలన, ప్రాతిభశ్రావణ, వేదన, ఆదర్శ, ఆస్వాద, వార్తలు, జాయన్తే = పుట్టును. సూర్యోదయానికి ముందు ఉషస్సు మాదిరిగా వివేకజ్ఞానంకలగటాన్ని ప్రతిభఅనవచ్చును. ఇది స్వతస్సిద్ధమైన జ్ఞానశక్తి. దూరముగా ఉన్నశబ్దములను స్వీకరించగలశక్తి శ్రావణము. ఈ శక్తి సామాన్య మానవుల కుండదు. యోగులకు మాత్రమే ఉంటుంది. దూరముగానున్నదానిని స్పృశించకుండానే స్పృశించగలశక్తి వేదనము. దూరముగానున్న వస్తువులను చూడగలిగిన శక్తి ఆదర్శము. దూరముగానున్న వస్తువుల రుచిచూడకుండగనే రుచిచెప్పగల్గిన శక్తి ఆస్వాదము. దూరముగానున్న గంధమును ఆఘ్రాణించగల శక్తి వార్త. ఈ సిద్ధులు స్వార్థ పురుష సంయమమువలన కల్గునని సూత్రభావం.

అవ: ఈ పైన చెప్పబడిన సిద్ధులను ఉపేక్షించమని చెప్పుచున్నాడు

37. తే సమాధావుపసర్గా వ్యుత్థానేసిద్ధయః

ప్ర.ప: తే = ఆప్రాతిభమొదలగుసిద్ధులు, సమాధౌ = సమాధియందు, ఉపసర్గాః = విఘ్నములు, వ్యుత్థానే = వ్యుత్థాన చిత్తము కలవారికి, సిద్ధయః = సిద్ధులు. ఈ సిద్ధులు వ్యుత్థాన చిత్త ప్రవృత్తికలవారికి మాత్రమే అవసరం. అసంప్రజ్ఞాతసమాధికి ఈ సిద్ధులు అడ్డంకులు. అందుచే ఇవి ఉపేక్షణీయములు.

అవ: సంయమమువలన కలుగు పరశరీరప్రవేశాన్ని గురించి చెప్పుచున్నాడు

38. బన్ధకారణశైథిల్యాత్ ప్రచారసంవేదనాచ్చ చిత్తస్య పరశరీరావేశః

ప్ర.ప : బన్ధకారణశైథిల్యాత్ = శరీరములో చిత్తమును బంధించటానికి కారణాలైన ధర్మాధర్మముల శైథిల్యము చేత, ప్రచారసంవేదనాచ్చ = చిత్తచలనమునకు కారణములైన నాడులపని వలనను, చిత్తస్య = యోగిచిత్తమునకు, పరశరీరావేశః = ఇతరుల శరీరములో ప్రవేశము కలుగును.

చిత్తము చంచలమైనది. అయినను శరీరమును విడచి ఎక్కడకు పోకుండా ధర్మ, అధర్మములు దానిని బంధించు చున్నవి. అట్టి బంధము కారణాంతరములచేత శిథిలముగావించబడును. అలాగే సంయమము ద్వారా చిత్తగమనానికి మార్గాలైన నాడుల

జ్ఞానము కలుగును. ఈ రెంటిలోను నైపుణ్యం సాధించిన యోగి, తన చిత్తమును తన శరీరబంధము నుండి విడిపించి పరశరీర ప్రవేశము చేయగలశక్తికల్గి యుండును. ఆదిశంకరుడు (క్రీస్తు తర్వాత 7వ శతాబ్దివాడు) తన చిత్తమును పరకాయ ప్రవేశము చేయించి అనుభవాన్ని సంపాదించి వాదపరీక్షలో నెగ్గినట్లు కథ యొకటికలదు. ఈ పరకాయ ప్రవేశము వింతగాను విడ్డూరముగాను ఉన్నప్పటికి, దీనిలో కొంత సత్యముండవచ్చును. ఇంద్రియములు చిత్తమునునుసరించును. కావున అవి కూడ చిత్తముతో పాటు పరశరీర ప్రవేశము (జ్ఞానములతోపాటు) చేయగలవని సూత్రభావం. చిత్తమును శరీరబంధమునుండి ముక్తిగావించిన ఈ విభూతి సాధ్యపడగలదు.

అవ: ఉదానజయమువలన కలుగు విభూతులు చెప్పుచున్నాడు.

39. ఉదానజయా జ్జలపఙ్క కణ్టకాది ష్వసఙ్గ ఉత్క్రాన్తి శ్చ

ప్ర.ప : ఉదానజయాత్ = ఉదానవాయువునుజయించినందువలన, జల = నీరు, పఙ్క = బురద, కణ్టక = ముళ్లుమొదలగువాటియందు, అసఙ్గః = సంగములేకపోవుట, ఉత్క్రాన్తిశ్చ = ఊర్ధ్వగతిని ఇచ్చేది అనగా మరణకాలమున బ్రహ్మరంధ్రము చీల్చుకొని ఊర్ధ్వలోకములకు యోగిని చేర్చునని సూత్రభావం. ప్రాణవాయువులలో నొకటి ఉదానము. ఇది శరీరములోని రసాదులను పైకి చేర్చుట చేత, ఊర్ధ్వగమనము కలది కావటంచేత, ఉదానమని పేరు వచ్చినది. ఈ వాయువు నాసికనుండి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు ఊర్ధ్వముగా ప్రసరించును. దీనిని జయించిన యోగికి నీరు, బురద, ముళ్లు అడ్డురావు. వాటిగుండా ఏ బాధ లేకుండా యోగి ముందుకు సాగిపోగలడు. బ్రహ్మరంధ్రము ద్వారా ఉదానము యోగి యొక్క లింగ దేహమును ఊర్ధ్వలోకాలకు తీసికుని వెళ్లుతుందని భావం. వాయువు అయిదు విధాలని మొదట్లోనే వివరణ ఇవ్వబడినది. పాఠకులు మరొక్కసారి చదువుదురుగాక!

అవ: సమాన వాయువును జయించినందువలన కల్గువిభూతులను చెప్పుచున్నాడు

40. సమానజయా ప్రజ్వలనమ్

ప్ర.ప : సమాన జయాత్ = సమానవాయువును జయించినందువలన, ప్రజ్వలనమ్ = యోగి ప్రజ్వలించుచున్నట్లు కనపడును. సమానవాయువు శరీరములోని కణజాలములన్నిటికిని శక్తిని సమానముగా పంపిణీచేయును. అందుచే దీనికాపేరు వచ్చినది. ఈ వాయువు గురించి కూడ మొదట్లోనే వివరణ ఇవ్వబడినది.

అవ : శ్రోత్రేంద్రియాన్ని సంయమము చేస్తే కలుగు ఫలితాన్ని వర్ణించుచున్నాడు.

41. శ్రోత్రాకాశయోః సంబన్ధ సంయమా ద్దివ్యం శ్రోత్రమ్

ప్ర.ప : శ్రోత్రాకాశయోః = శ్రోత్రేంద్రియము, ఆకాశముల యొక్క సంబన్ధ సంయమాత్ = సంబంధముపై సంయమము చేసినందువలన, దివ్యం శ్రోత్రం = దివ్యమైన శ్రోత్రము సిద్ధించును. వాయువు లేకపోతే ఈ శ్రోత్రేంద్రియము పనిచేయజాలదు. శబ్దతరంగాలను వాయువు చెవిలోకి చేర్చిన ఫలితంగా శ్రోత్రేంద్రియము తన పని చేయు శక్తిగలదగును. వాయువు లేకపోయినా సంయమము చేయగలయోగికిదివ్యమైనశ్రోత్రజ్ఞానము - దూరశ్రవణ జ్ఞానము కల్గుతుందని సూత్రభావం. ఇదే మాదిరిగా మిగిలిన ఇంద్రియాలపై సంయమము చేసిన యోగికి ఆయా ఇంద్రియాలకు దివ్యమైన శక్తికల్గుతుందని సూత్రములోని నిగూఢభావము.

అవ: ఆకాశగమనంగురించి వర్ణన ఇచ్చుచున్నాడు

42. కాయాకాశయోః సంబన్ధసంయమా ల్లఘుతూల సమాపత్తే శ్చాకా శగమనమ్

ప్ర.ప: కాయాకాశయోః = శరీర ఆకాశముల, సంబన్ధ సంయమాత్ = సంబంధమును సంయమము చేసినందువలన, లఘుతూలసమాపత్తేశ్చ = చాలా తేలికఅయిన దూది పింజ మొదలగువాటిపై సంయమము చేసినందున, శరీరము తేలికయి (భూమ్యాకర్షణకు గురికాకుండా, భూమికి ఆకర్షణ శక్తియున్నదని ఆకాలం నాటికి లేశమైన జ్ఞానంలేదు.) ఆకాశగమనమ్ = యోగి ఆకాశగమనము చేయగలడు. (పతంజలి కాలంలో ఋషులకు భూవ్యాకర్షణశక్తి వున్నదనే శాస్త్రజ్ఞానం లేకపోయినా) యోగ ప్రక్రియయైన సంయమమం ద్వారా దూదిపింజ ఆకాశగమనము చేసినట్లుగా యోగి ఆకాశగమనముచేయగలడని భావం. <u>దీనిలో అతిశయోక్తి ఉన్నా అంతర్భూత సత్యమును పాఠకులు గ్రహించాలి.</u>

అవ: ప్రకాశావరణక్షయము గురించి చెప్పుచున్నాడు

43. బహిరకల్పితా వృత్తి ర్మహావిదేహాతతః ప్రకాశావరణక్షయః

ప్ర.ప : బహిః = శరీరముబయుట, అకల్పితా = సంకల్పించకుండానే (శరీరమునకు బయట మనస్సుండాలనే సంకల్పము కల్గినపుడు) ఏర్పడిన, వృత్తిః

= మనస్సు యొక్క వృత్తి, మహోవిదేహా = మహావిదేహామని పేరుగల ధారణ సంయమము ద్వారా సిద్ధించినపుడు, తతః = ఆధారణ వలన, ప్రకాశావరణక్షయః = బుద్ధిసత్త్వ ప్రకాశానికిగల ఆవరణకుక్షయము కలుగును. మనస్సు శరీరము వెలుపల నుండి వృత్తిపొందినపుడు, దానిని విదేహధారణ అంటారు. స్వదేహమును వదలి విదేహధారణ మనస్సు చేస్తుందని భావం. ఏదేహములేకుండా మనస్సు ఉండలేదు. గనుక దానిని విదేహధారణ అని అంటారు. అక్కడ అకల్పితమైన మనోవృత్తి బాహ్యమున పని చేసినపుడు దానిని మహావిదేహ వృత్తిగా భావించనగును. అప్పుడు యోగి ప్రకాశమును ఆవరించియున్నరజస్తమో మాలిన్యాలు నశించి ప్రకాశము స్వచ్ఛముగా వెలుగొందగలదు. ఏ శరీరాన్ని అపేక్షించకుండా బయట వృత్తి మనస్సుకు కల్గితే అకల్పిత వృత్తియని, ఇంద్రియాల సంకల్పము ద్వారా బయట వృత్తిని పొందుట కల్పిత వృత్తి అందురు. ఏ శరీర అపేక్ష లేకుండానే కొంతమంది యోగులు మహావిదేహులై ఇతరుల శరీరములలో ప్రవేశించగలరు. ఈ మహావిదేహక్రియ క్లేశకర్మను క్షీణింపజేయును. ఇప్పటి వరకు అనేక విధాలయిన విభూతులు వర్ణించబడినవి. ఇకమీదట మరికొన్నివిషయాల విభూతులను చెప్పుచున్నాడు.

అవ: పంచభూతముల వశీకారము గురించి చెప్పుచున్నాడు.

44. స్థూలస్వరూప సూక్ష్మాన్వయార్థవత్త్వ సంయమాత్ భూతజయః

ప్ర.ప: స్థూల = స్థూలము, స్వరూప = స్వరూపము, సూక్ష్మ = సూక్ష్మము, అన్వయ = అన్వయము, అర్థవత్త్వ = అర్థవత్త్వము అను భూతముల పంచరూపములందు సంయమము చేసిన యోగికి, భూతజయః = పంచభూతముల జయసిద్ధికలుగును. అనగా పంచభూతములు వశీకారమగును. గంధ, రస, రూప, స్పర్శ, శబ్ద, పంచవిశేషగుణములు గల పృథివి మొదలగు భూతముల ప్రథమ రూపము స్థూలము. భూతముల ద్వితీయ రూపమైన స్వరూపములో స్నేహము, కాఠిన్యము, ఉష్ణము మొదలగు ధర్మములు కనుపించును. భూతముల తృతీయరూపమైన సూక్ష్మములో భూతములకు కారణాలైన తన్మాత్రలుండును. పరమాణువులకు కారణములైనవాని యందు అన్వితములైయుండు. గుణ త్రయము భూతముల చతుర్థ రూపము. దీనిని అన్వయమందురు. అట్టి గుణములలో భోగాపవర్గార్థవత్త్వముండును. ఇది భూతముల పంచమ రూపము. యోగుల మతములో ధర్మ, ధర్మి అభిన్నములు. భూతముల పంచరూపములందు సంయమము జేసినచో పంచమహాభూతములు వశీకారములగును. యోగికి అనంతమైనశక్తి కలుగును.

అవ: భూత జయమువలన ప్రయోజన మేమిటో చెప్పుచున్నాడు

45. తతో ౨ణిమాది ప్రాదుర్భావః కాయసంప త్తద్ధర్మానభిఘాత శ్చ

ప్ర.ప : తతః= భూతజయము కలిగినందు వలన, యోగిక్కిఅణిమాది ప్రాదుర్భావః = అణిమాదులు సిద్ధించును. కాయసంపత్ = (ముందు వచ్చు సూత్రములో కాయసంపదగురించి వివరంగా చెప్పబడును) కాయసంపద కలుగును. తద్ధర్మ = వాటి ధర్మములైన కాఠిన్యము మొదలగునవి, అనభిఘాతశ్చ = బాధకలుగజేయవు. దెబ్బగొట్టజాలవు.

అణిమాదుల వివరణ

1. అణిమ = పరమాణువులవలె సూక్ష్మమగుట

2. మహిమ = మహత్తు కంటె ఎక్కువగుట – పర్వతాలకంటె ఎక్కువగుట

3. గరిమ = అన్నిటి కంటె బరువెక్కుట

4. లఘిమ = దూది పింజకంటె తేలికయగుట

5. ప్రాప్తి = సూర్యచంద్రాదులను స్పర్శించగలశక్తి

6. ప్రాకామ్యం = ఇష్టాకారధారణ, ఇష్టమైనవి చేయగల్గుట నీటిలో మునిగినట్లు భూమిలోకూడ మునిగి నడవగలశక్తి కలిగియుండుట. కొండల గుండా నడచి వెళ్లగల్గుట.

7. ఈశిత్వం = అసమాన శక్తులను పొందగలుగుట

8. వశిత్వం = సర్వం వశీకారము చేసికొనగల్గుట-ఏది సంకల్పించినా, దానిని చేయగల్గటం – సత్‌సంకల్ప సిద్ధిజయము పొందగల్గుట అష్టసిద్ధులు. అనభిఘాతమనగా ఏదీ అడ్డురాదని భావం. కొండలు, నదులు, సముద్రాలు, అడవులు, జలపాతములు వగైరా. ఈ సిద్ధులు అసాధ్యముగా కనుపించినా, వాటి వెనుకనున్న సత్యసారాన్ని గ్రహించాలి. ఆ విధంగా ఈ సూత్రమునర్థం చేసికోవాలి.

అవ: కాయ సంపద గురించి చెప్పుచున్నాడు.

46. రూపలావణ్యబల వజ్రసంహననత్వాని కాయసంపత్

ప్ర.ప : రూప =రూపము - అందము, లావణ్య = లావణ్యము, బల = బలము, వజ్రసంహననత్వం = వజ్రమువలే శరీరదార్ఢ్యమును కలిగియుండుట. ఈ

నాలుగు కాయ సంపదలనబడును. మొదటి రెండు సంపదలకు స్త్రీలు ప్రాథాన్యమివ్వగా, చివరిరెండు సంపదలకు పురుషులు ప్రాథాన్యమిస్తారు.

అవ: ఇంద్రియ జయము గురించి చెప్పుచున్నాడు.

47. గ్రహణ స్వరూపాస్మితాన్వయార్థవత్వ సంయమాత్ ఇంద్రియజయః

ప్ర.ప: గ్రహణ = గ్రహణము - గ్రహించగలశక్తి, స్వరూప = స్వరూపము, అస్మితా = అహంకారము, అన్వయం = అన్వయము, అర్థవత్వం = అర్థవత్వము అను పంచరూపములందు సంయమముచేసిన యెడల, ఇంద్రియ జయః = చక్షురాదింద్రియ ములు వశీకారమగును. శబ్దములు గ్రాహ్యములు. శబ్దేంద్రియవృత్తి గ్రహణమనబడును. అనగా గ్రహించగలశక్తి - అర్థంచేసికొనగలశక్తి

అవ: ఇంద్రియ జయము వలన ఫలితము -

48. తతో మనోజవిత్వం వికరణ భావః ప్రధానజయ శ్చ

ప్ర.ప: తతః = ఇంద్రియజయము వలన, మనోజవిత్వం = మనోవేగం మాదిరిగా శరీరవేగం అనగా చురుకుతనం, చాలా కీతనం పెరుగును, వికరణభావః = స్థూలదేహము ను విడిచిన తర్వాత ఇంద్రియములు వృత్తులను పొందగలుగుట, ప్రధానజయః+చ = ప్రకృతి వికారములన్నీ వశములో నుండును. ఇంద్రియ జయము వలన 3 విధాలైన సిద్ధులు కలుగును. 1. మనోజవిత్వం, 2. వికరణ భావము, 3. ప్రకృతి జయము. ఇవి యోగశాస్త్రములో మధు ప్రతీకలుగా పిలవబడును. ప్రథాన జయము క్రిందటి సూత్రములో చెప్పిన అస్మితాన్వయార్థవత్వ ఫలముగా ఎంచనగును.

అవ: గ్రహీతృసంయమము వలన కలుగు సిద్ధులు చెప్పుచున్నాడు

49. సత్త్వ పురుషాన్యతాఖ్యాతి మాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వంచ

ప్ర.ప : సత్త్వపురుష = సత్త్వము అనగా బుద్ధి యొక్క, పురుషుని యొక్క అన్యతాఖ్యాతి మాత్రస్య = అన్యత్వము లేక భేదము నందు జ్ఞానము మాత్రమునందే సంయమమునకు, సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వమ్ = సర్వభావములకు అధిష్ఠాతగా నుండు, సర్వజ్ఞాతృత్వమ్ = సర్వజ్ఞాన సిద్ధిని పొందుట అనునవిఫలములు. చిత్తములోని రజస్తమో మాలిన్యములను తొలగించితే బుద్ధి సత్త్వమునకు స్వచ్ఛత (అనగా ఏమలినము లేకుండుట) కలుగును. బుద్ధి సత్త్వము యోగివశీకారమగును. వశీకారమును వైరాగ్యమనవచ్చును. వైరాగ్యమునందు బుద్ధి సత్త్వము పురుషుడు వేరువేరు అనుభవము

కల్గును. జ్ఞానముపై సంయమముచేసిన యోగికి ప్రకృతి, పురుష వికారములను స్వేచ్ఛగా ప్రేరేపించగలుగుట, సర్వజ్ఞాన సాక్షాత్కారము కలుగును ఈ రెండు సిద్ధులకు విశోక అని పేరు.

అవ: వైరాగ్యమువలన మోక్షసిద్ధి కలుగునని చెప్పుచున్నాడు.

50. తద్వైరాగ్యా దపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్

ప్ర.ప : తద్వైరాగ్యాత్ = ఆవైరాగ్యము వలన, అపి= కూడ, దోషబీజక్షయే = దోషబీజములు క్షీణించగా అనగా అసంప్రజ్ఞాత సమాధి సిద్ధించగా, కైవల్యమ్ = మోక్షము కలుగును. ఈ మోక్షాన్నే బుద్ధుడు నిర్వాణమని చెప్పినాడు. బుద్ధుని నిర్వాణము, పతంజలి మోక్షము మనోమాలిన్యములు పూర్తిగా నశించినపుడు కలుగగలవు.

అవ: కైవల్య ప్రాప్తికి కలుగు అంతరాయాలను తొలగించుకొను మార్గము చెప్పుచున్నాడు

51. స్థాన్యుపని మన్త్రణే సంగస్మయాకరణం పున రనిష్ట ప్రసఙ్గాత్

ప్ర.ప : స్థాని = స్థానమునకు అధిపతి యొక్క, ఉపనిమంత్రణే = ఆహ్వానమురాగా, పునః=మరల, అనిష్టప్రసంగాత్ = ఇష్టముకాని ప్రసంగము వలన సంసారబంధములో చిక్కుకొనే అవకాశమున్నందున, సంగస్మయాకరణమ్ = సంగమనేప్రీతిని చూపకూడదు. ఎవరు ఎన్ని వ్యామోహాలు కల్పించినా, ఎన్ని ఎరలు వేసినా వారి వ్యూహాల్లో చిక్కుకొంటే కైవల్యం సిద్ధించదు.

అవ: సంయమమును వర్ణించుచున్నాడు

52. క్షణతత్క్రమయోః సంయమాత్ వివేకజం జ్ఞానమ్

ప్ర.ప : క్షణ=క్షణము, తత్క్రమయోః = దాని క్రమము యొక్క విషయము లందు,సంయమాత్ = సంయమము చేసిన, వివేకజం = వివేకము నుండి ఏర్పడు, జ్ఞానమ్ = వస్తు జ్ఞానము కలుగును. ద్రవ్యరాసులలో సూక్ష్మమైనది పరమాణువు. కాలంలో సూక్ష్మమైనది క్షణము. క్షణములప్రవాహము క్రమమనబడును. వస్తువులభిన్నజ్ఞానమును సంపాదించుట వివేకమనబడును. వివేకజ జ్ఞాన పదము యోగభాషలోనిది.

అవ: వివేకజజ్ఞానమువలన ఏమికల్గుతుందో చెప్పుచున్నాడు

53. జాతిలక్షణదేశై రన్యతానవచ్ఛేదా త్తుల్యయో స్తతః ప్రతిపత్తిః

ప్ర.ప: జాతి లక్షణ దేశైః = జాతి చేతను, లక్షణము చేతను, దేశము చేతను, తుల్యయోః = సమానములైన రెండు వస్తువులయొక్క భేదమును, అన్యతానవచ్ఛేదాత్ = భేదము నిర్ణయించుట వీలుపడనపుడు, ప్రతి పత్తిః = అట్టివాని భేద నిశ్చయమును, తతః = ఆ వివేక జ్ఞానము వలన చేయనగును. రెండు జీవులు గాని వస్తువులుగాని జాతి లక్షణదేశములలో ఒకస్థితిలోనున్నపుడు, వాటిలోగల భేదమును గుర్తించుట సామాన్య నికి సాధ్యముకాదు. అట్టి భేదమును గుర్తించుట సంయమము ద్వారా సిద్ధించిన వివేకజ జ్ఞానికి మాత్రమే వీలుపడుతుంది.

అవ: వివేకజజ్ఞానము మోక్షమున కెలా ఉపయోగపడునో చెప్పుచున్నాడు

54. తారకం సర్వవిషయం సర్వథా విషయ మక్రమం చేతి వివేకజం జ్ఞానమ్

ప్ర.ప : తారకం = స్వయం ప్రతిభవలన కలుగు జ్ఞానము, సర్వవిషయం = సమస్త వస్తు విషయకమైనది (వివేకజ జ్ఞానానికి అన్ని వస్తువులు విషయకములే), సర్వథా విషయం = అన్ని సందర్భాలలోను అన్ని కాలాలకు సంబంధించిన వస్తువులు విషయములుగాగలది, అక్రమంచ = క్రమములేకుండానే ఒకే క్షణములో అన్ని విషయాలను తెలుపు జ్ఞానము, వివేకజజ్ఞానమ్ = వివేకజ జ్ఞానమనబడును. వివేక జజ్ఞానము సర్వవస్తుసంపూర్ణ జ్ఞానము.

అవ: కైవల్యము ఎవరికి సిద్ధించగలదో చెప్పుచున్నాడు

55. సత్త్వపురుషయోః శుద్ధిసామ్యేకైవల్యమితి

ప్ర.ప: సత్త్వపురుషయోః = బుద్ధిసత్త్వము, పురుష శుద్ధిసామ్యే = పురుషులలో శుద్ధిలో సామ్యత కల్గినపుడు, కైవల్యమ్ = పురుషునకు కైవల్యము లేక మోక్షము (Liberation from evils) కలుగును. ఇతి= ఈ ఇతి అధ్యాయాంతమును తెలుపును. వివేకజజ్ఞాన ప్రసక్తిలేక పోయినా సత్త్వ పురుషాన్యతాఖ్యాతి కలిగినపుడు పురుషునిలోని అవిద్యతొలగి రాగక్లేశ రహితుడై నిష్కాముడై, నిష్కర్ముడై, దుఃఖని వృత్తి కారకుడై, సకలదోషబీజదగ్ధకారకుడై,శుద్ధుడై కైవల్యమును (మోక్షమును) పొంది ఆనందమనుభవించును. కైవల్యము ఎక్కడో లేదు అంతా చిత్తములోనేయున్నదని పతంజలి భావం. అన్యభాష్యకారులు దీనిని అంగీకరించరు. అంగీకరించనందువలన సత్యము అసత్యము కాదు.

విభూతి పాదము సమాప్తి

29వ అధ్యాయము

కైవల్య పాదం

సమాధి పాదంలో మనస్సును గురించి, సాధన పాదంలో సాధనపద్ధతుల గురించి, విభూతి పాదంలో సాధన ద్వారా కలిగే వివిధ విభూతుల గురించి పతంజలి వివరించినాడు. మొత్తం మీద పరిణామ క్రమాలగురించి చాలా చోట్ల ప్రస్తావించాడు. ప్రకృతి పరిణామముల్ని,మానవుల చిత్తములో కూడ పరిణామాల గురించి వ్రాసాడు.

ఈ పాదంలో సకల దుఃఖ నివృత్తిగావించి పొందిన మోక్షమును గురించి వ్రాస్తున్నాడు.

అవ: ముందుగా ఐదు సిద్ధుల గురించి వ్రాస్తున్నాడు

1. జన్మౌషధి మంత్ర తపః సమాధిజాః సిద్ధయః

ప్ర.ప: జన్మ = జన్మము, ఔషధి = ఔషధము, మంత్ర = మంత్రము,తపః= తపస్సు, సమాధి = సమాధుల నుండి, జః=పుట్టినవి, సిద్ధయః = సిద్ధులు•అయిదు విధములు.

1. జన్మజసిద్ధి = పుట్టుకలోనే కలిగే సహజమైన సిద్ధి. దీనిపై వివరణ ఇవ్వలేదు. మానవ జన్మతో కలిగే సిద్ధులుగా భావించాలి.

2. ఔషధిజసిద్ధి = ఔషధాల వలన కలిగే సిద్ధి. మనదేశంలో ఆయుర్వేదం ద్వారా ఔషధసిద్ధి ఉన్నత దశకు చేరినది.

3. మంత్రజసిద్ధి = వేదములన్నీ మంత్రాలతోనే నడచినవి. గాయత్రీ మంత్రము వగైరాల వలన కలిగే సిద్ధులని భావం.

4. తపోజనితసిద్ధి = పూర్వబుుషులందరూ తాపసికులే. ఆ తపస్సు ద్వారా విశేషమైన సిద్ధులు పొంది యున్నారు. దీనిపై విశేష వివరణ.. **125**..పుటలో ఇచ్చాను.

5. సమాధిజసిద్ధి = సమాధివలన సకల దుఃఖనివారణ ద్వారా కలిగే

మోక్షసిద్ధియని దీనిభావం.

అయిదు సిద్ధుల గురించి నామమాత్రంగానే చెప్పిసరిపెట్టినాడు పతంజలి.

అవ: పరిణామమెట్లు కల్గుతుందో చెప్పుచున్నాడు

2. జాత్యన్తర పరిణామః ప్రకృత్యాపూరాత్.

ప్ర.ప: జాత్యంతర = శరీరములోని పూర్వజాతి (అనగాదశ కంటె) మరియొక జాతికి (దశకు) కలుగు లేక ఒక జాతి నుండి మరోజాతి (Transformation or revolution of species) యొక్క పరిణామః = పరిణామము, ప్రకృతి = ప్రకృతి యొక్క, ఆపూరాత్ = ఆపూరమువలన నేజరుగుచున్నవి. ఆపూరమనగా క్రొత్త జాతి లేక అవయవాలు, ఇంద్రియాలను సంతరించుకొనుట, మార్పు పొందుట, పతంజలి మహర్షి ప్రకృతిని పరిపూర్ణముగా అర్థము చేసికొని దానిలో సంభవించే పరిణామాలను నిర్దేశించగలిగి, ప్రకృతి పరిణామ క్రమమును విశేషముగా వర్ణించగలిగాడు. పరిణామాలన్ని జాతిని జాతి ధర్మములను మార్చుచున్నవి. జాతులలో జరిగే పరిణామాలన్ని ప్రకృతిలో కలిగే ఆపూరం వలననే అన్నది స్పష్టం. ప్రకృతి పరిణామాలు సకల జీవులలో కలవు. మానవుడు ప్రకృతి పరిణామాలను తనకు పయోగించుకొని ఔషధములను కనిపెట్టి, మంత్రములను సృష్టించి, తపస్సు సాధించి, చివరకు సమాధిస్థితిలో ఉన్నత దశకుచేరి తన ప్రయోజనాన్ని సాధించుకొనుచున్నాడు. ప్రకృతి సహకారంతోనే అన్నిటిని సాధించుకోవటం జరుగుచున్నదని పతంజలి భావం. ఒక దశ నుండి మరొక దశకు లేక ఒక జాతి నుండి మరొక జాతికి కలిగే పరిణామం ప్రకృతి సిద్ధమే. దీనిని Transformation or revolution of speciesగా పరిగణించవచ్చును. పతంజలి యొక్క ఈ భావము 2 వేల సంవత్సరాల తర్వాత రుజువు చేయబడినది. నేటి శాస్త్ర (Science) పరిశోధనలు ఈ పరిణామ క్రమాన్ని నిర్ధారించినవి. పతంజలి ఆలోచనారీతి రెండువేల సంవత్సరాల భవిష్యత్తుకు ముందే ప్రకటించబడటం మన తాత్త్వికసిద్ధాంత పరిపక్వతకు నిదర్శనము.

అవ: ప్రకృతి పరిణామాలకు నిమిత్తంచెప్పుచున్నాడు

3. నిమిత్త మప్రయోజకం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు తతః క్షేత్రకవత్

ప్ర.ప: నిమిత్తం = నిమిత్తకారణము, ప్రకృతీనామ్ = ప్రకృతిలో జరిగే కారణాలకు, అప్రయోజకం = ప్రయోజన కారికాదు, తతః = నిమిత్తకారణము చేత, క్షేత్రకవత్ = క్షేత్రమును సాగుచేయువ్యవసాయదారుని వలె, వరణ భేదః+తు =

ఆవరణము మాత్రమే మారును. క్షేత్రము యొక్క ఆవరణమునవున్న అడ్డంకులను తొలగించుట. జలమును ఒకచోట నుండి మరియొక చోటుకు తీసికొని వెళ్లటానికి వ్యవసాయదారుడు అడ్డుగా నున్నరాళ్లను, రప్పలను, మొక్కలను తొలగించి చిన్నబోదెలను ఏర్పాటు చేయును. జలము తన సహజ శక్తిచేతనే ప్రవహించుతుంది. ఆవరణ అవాంతరాలను తొలగించుట చేత వ్యవసాయదారుడు జలప్రవాహాన్ని నిరాటంకముగా కొనసాగించకల్గుచున్నాడు. సహజజల ప్రవాహము ప్రకృతి అడ్డులను తొలగించి ప్రవాహమును సాఫీగా సాగించగల్గుచున్నాడు. ఏవిధముగా వ్యవసాయదారుడు అడ్డంకులను తొలగించి వ్యవసాయాన్ని చేయగల్గుతున్నాడో, సాధకుడు కూడ యోగకు కలిగే అడ్డంకులను తొలగించుకొని సాధన చేయగలగాలి. అప్పుడు ప్రయోజనం సిద్ధింప జేసికొని సాధకుడు ఫలితాన్ని పొందగలడు

అవ: చిత్తనిర్మాణ కారణాలు చెప్పుచున్నాడు

4. నిర్మాణ చిత్తా న్యస్మితామాత్రాత్

ప్ర.ప: అస్మితామాత్రాత్ = అస్మిత అనగా అహంకారము (Self) (ప్రతి మనిషిలోనూ వుంటుంది ఇది) వలననే, నిర్మాణ చిత్తాని = చిత్తములు నిర్మాణం చేయబడుచున్నవి. శాస్త్రము (Science) ప్రకారము ఈ గ్రంథం మొదట్లోనే చెప్పినట్లుగా మానవ సమాజ పరిణామక్రమంలో ఆదిలో అహంకారము (Self) నేను అనే భావం షష్ఠి (ప్రత్యయము) ఏర్పడటానికి లక్షల సంవత్సరాలకాలం పట్టిందని వివరణ ఇవ్వబడింది. అహంకారము ప్రకృతి పరిణామ క్రమంలో సమాజంలో ఒక దశలో ఏర్పడిందని వివరణ ఇవ్వబడినది. అహంకారము నుండి ముందుగా మనస్సు ఏర్పడిందని, ఆ తర్వాత సంకల్పము, విశ్వాసం ఏర్పడినవని కూడ వివరణలు ఇవ్వబడినవి. మనస్సు తన పరిణామక్రమంలో షుమారు 20 లక్షల సంత్సరాల కాలంలో అంతు లేని జ్ఞానాన్ని సంపాదించి, మానవ నాగరకతకు కారణమయిందని, నేటి విజ్ఞాన స్థాయికి మనస్సే ముఖ్య కారణమని వివరణ ఇవ్వబడినది. మనస్సు అనేక శక్తులను పరిణామంలో పొందగల్గిందని - సకలశక్తుల సంయోగమే బుద్ధి లేక ప్రజ్ఞ (Intellect) అని కూడ వివరణ యివ్వబడినది. ఈ నా శాస్త్రీయ (Scientific) వివరణ దర్శన గ్రంథాలలో ఇవ్వబడిన వివరణలతో భేదించుచున్నది. దార్శనికుడు పతంజలిమహర్షి శాస్త్రీయ (Scientific) వివరణకు అతి చేరువలోకి రావటం అతని యొక్క సునిశిత ప్రజ్ఞేకారణము. రెండు వేల సంవత్సరాల కాలాన్ని అధిగమించిన ప్రజ్ఞ పతంజలిది. మరియే ఇతర దార్శనికుడు (కపిలమహర్షితప్ప) గాని, తత్త్వవేత్తగాని చూడలేని సత్యాన్ని

మూచి పతంజలి సూత్రబద్ధం చేయగలిగాడు. ఇది అపూర్వం. ఉపసంహారము.
(అస్మిత) చిత్త నిర్మాణమునకు కారణమని చెప్పటాన్ని ప్రవచనంగా తీసికొనవలసియున్నది
– ఇది శాస్త్రీయముగానున్నది.

అవ: అనేక చిత్తముల గురించి చెప్పుచున్నాడు.

5. ప్రవృత్తి భేదే ప్రయోజకం చిత్త మేక మనేకేషామ్

ప్ర.ప : అనేకేషామ్ = అనేకశరీరములకుగాను నిర్మించిన చిత్తములను (దీనిపై భిన్న వ్యాఖ్యలు వెలువడినవి. ఒక వ్యాఖ్య ప్రకారము యోగి చిత్తము అన్యచిత్తములను నియమించి ప్రేరణ చేయునని. ఇదే జ్ఞానయుతంగా నున్నది.) ప్రవృత్తిభేదే = వృత్తుల భేద కారణమువలన, ప్రయోజకం = ప్రయోజనం చేకూర్చు చిత్తముగా, ఏకంచిత్తమ్ = తనచిత్తమును యోగి ఒకటిగా మార్చుకోగలడు. ఇతరుల చిత్తములను నియంత్రించి ప్రేరేపించగలడని సూత్రభావం.

అవః ధ్యానము నుండి వచ్చిన చిత్తమును గురించి చెప్పుచున్నాడు

6. తత్ర ధ్యానజ మనాశయమ్

ప్ర.పః తత్ర = సిద్ధమైన ఐదు చిత్తములలోను, ధ్యానజ = ధ్యానసిద్ధిని పొందిన చిత్తము, అనాశయమ్ = కర్మక్లేశ సంస్కారములు లేనిదిగా నుండును. దీని భావం మిగిలిన చిత్తములలో ఏకొంచెమైనా కర్మక్లేశములుండునని. అందుచేత ధ్యానము వలన సిద్ధిపొందిన చిత్తమే శ్రేష్ఠమని సూత్రభావం.

అవః యోగి చిత్తమును గురించి చెప్పుచున్నాడు

7. కర్మాశుక్లకృష్ణం యోగిన స్త్రివిధ మితరేషామ్

ప్ర.ప : యోగినః = యోగియొక్క, కర్మ = కర్మ, అశుక్లకృష్ణమ్ = శుక్లము కాదు, కృష్ణము కాదు, అనగా శుద్ధము కాదని, మలినముతో నున్నదికాదని, కాని ఇతరేషామ్ = ఇతరుల యొక్క కర్మలన్ని, త్రివిధమ్ = మూడు విధములుగా నుండును. ఇతరుల కర్మలు కొన్ని శుద్ధము, మలినములతో మిశ్రమముగాను ఉండునని సూత్రభావం. యోగికూడ కర్మబద్ధుడే అనగా కర్మలను చేయును. కర్మలేని యెడల జీవితమెట్లు సాగును? యోగి యొనర్చు కర్మలు క్లేశవాసనలు కూడా లేకుండా ఉండగలవు. ఫలాసక్తితో చేయబడు కర్మలుగావు. యోగిచిత్తము అనాశయము. ఇతరుల చిత్తములు మువ్విధములుగా ఉండునని సూత్రభావం.

అవ: పూర్వోక్త కర్మల వాసనల ననుసరించి వ్యక్తమగు లక్షణాల గురించి చెప్పుచున్నాడు.

8. తత స్తద్విపాకానుగుణానా మే వాభివ్యక్తి ర్వాసనానామ్

ప్ర.ప: తతః =పూర్వోక్తత్రివిధకర్మలుపక్వమైనపుడుతద్విపాక + అనుగుణానామ్ + ఏవ = ఆయా కర్మల విపాకమున ననుసరించి, జాతి, ఆయువు, భోగము లక్షణములకనుగుణమైన వాటితోనే, వాసనానాం = తగినవాసనలు అనగా శుద్ధమైనవిగాను, మలినమైనవిగాను, శుద్ధమాలిన్యముల మిశ్రమముగాను ఉండు వాసనలు, అభివ్యక్తిః = అభివ్యక్తమగును, పశువుల, పక్షుల పిల్లలు వాటిపూర్వోక్తమైన కర్మలననుసరించి ప్రవర్తించు చుండును. అని సూత్రభావం. ఇది Inherited natural instincts గా అర్థంచేసికోనగును. భావం ఎంతో శాస్త్రీయము (Science) గా నున్నది. లోతు ఆలోచనే కాదు. కాలాన్ని కూడ ఛేదించుకుని 2 వేల సంవత్సరాల ముందుకు పోగల్గిన ఆలోచన.

అవ: స్మృతి సంస్కారముల గురించి చెప్పుచున్నాడు

9. జాతి దేశకాలవ్యవహితానా మప్యానన్తర్యం స్మృతి సంస్కారయో రేకరూపత్వాత్

ప్ర.ప: స్మృతి సంస్కారయోః = స్మృతి, సంస్కారములు, ఏకరూపత్వాత్ = ఒకే రూపములో నుండుటచేత, జాతి దేశకాలవ్యవహితానామ్ అపి = పుట్టుక చేతను, ప్రదేశ సంబంధము చేతను, కాలభేదము చేతను వ్యవహితములైనప్పటికి తగినటువంటి వాసనలకే (సంస్కారములకే), అనంతర్యమ్ = వ్యవధానము లేకపోవుటకల్గును. (ఆనంతర్యత్వము) సంస్కారములను బట్టి స్మృతి కూడ యుండును. ఆ రెండు భేదించవు. ఎందుకనగా సంస్కారముద్రలే మెదడులో స్మృతి రూపములో నిక్షిప్తమై ఉండును గనుక. ~~ఈ~~ భావం పతంజలి కాలానికి లేక పోయినా (ఇది శాస్త్రీయమైన (Scientific) భావంగా -, మెదడు, అధ్యాయంలో నేను ఇచ్చిన వివరణలు తెలియజేయును) పతంజలి చెప్పగలిగాడు అంటే అతని సునిశిత విశ్లేషణాయుత ప్రజ్ఞద్యోతకముగుచున్నది. జాతినిబట్టి - పశువులలో భిన్నజాతులు మానవజాతినిబట్టి, ప్రదేశాలను బట్టి - అనగా ప్రదేశ వాతావరణ పర్యావరణ పరిస్థితులనుబట్టి, కాలాను గుణంగా వచ్చేమార్పులను బట్టి సంస్కారములు, స్మృతులు మారుచుండును. అందుచేత ప్రస్తుతజన్మకు వాసనలు ఆనంతర్యములుగా అనగా అంతర్భూతములుగా నుండును.

అవ: జన్మ సంస్కారములు సహజస్వభావమని చెప్పుచున్నాడు

10. తాసా మనాదిత్వం చాశిషో నిత్యత్వాత్

ప్ర.ప: ఆశిషః = కోరిక, నిత్యత్వాత్ = నిత్యమయినందు వలన - సహజమయి నందువలన, తాసామ్ = ఆవాసనలు, స్మృతి, సంస్కారముల యొక్క అనాదిత్వం = అనాదిత్వము - అనాదిగా వచ్చుచున్నవని భావం. ఈ సూత్రములో విశేషభావము కనపడుచున్నది. శాస్త్ర (Science) జ్ఞానము ప్రకారము ఒక భావం, తత్త్వజ్ఞానం (Philosophy) ప్రకారం మరొక భావం. ఈ రెండు పరస్పర విరుద్ధములుగా కనపడు చున్నవి. వీటినికొంచెములోతుగా పరిశీలన చేయవలసిన అవసరం కలుగు చున్నందున ఆవివరణ ఇస్తున్నాను.

శాస్త్రజ్ఞానం (Science) విపరీతంగా వృద్ధి చెందుటకు కారణం సకలమనశ్శక్తులేనని. మనస్సు ఏర్పడటానికి అహంకారమే ఆధారమని. ఇక్కడి వరకు తాత్త్విక చింతనకు, శాస్త్రజ్ఞాన పరచింతనకు భేదములేదు. రెండూ ఒకే గాటిలో నున్నవి. ఇక్కడ నుండి భిన్నమార్గాలు పయనించినవి. పతంజలి ఏమార్గమును నిర్దుష్టముగా ఏర్పడిందని చెప్పలేదు. ఆ జీవపరిణామక్రమములో పశుపక్షి వృక్షజాతులు ఆవిర్భవించినవనీ, ఇంకా సాగిన పరిణామక్రమంలో కోతులు, ఆదిమానవుడు ఆవిర్భవించారని, ఆది మానవుని పరిణామ క్రమంచాలా విచిత్రంగాను, ప్రాకృతికముగానే జరిగిందని, మానవప్రేరితము వలన పరిణామం ఇంత వరకు జరుగలేదని శాస్త్రజ్ఞానం తెలియ జేయుచున్నది. ప్రతి మానవునిలో ఉన్న పురుషుడే జ్ఞానరూపిగావున్న (Self) అహంకారమని మొదట్లోనే వివరణ వివరాలు యిచ్చియున్నాను. మరణం వలన ఆమానవ శరీరంలో నున్న పురుషుడు నిష్క్రమించుతాడని పతంజలి భావం. జ్ఞానానికి మూలాధారాలైన సూక్ష్మశక్తులైన అహంకారము, మనస్సు మరణంతో పాటు నశించునని శాస్త్రము (Science) తెలియజేయుచున్నది. ఆ జీవి సంతరించుకొన్న జ్ఞానము ఆ జీవికే పరిమితముగుట వలన ఆజీవి మరణించుట చేత ఆజ్ఞానము కూడ నశించుచున్నది. ఆజ్ఞానం మరే జీవిలో కనుపించదు. జ్ఞానం రెండు విధములు. ఒకటి వ్యష్టి. రెండు సమష్టి. వ్యష్టి విధానంలో వ్యక్తి సంతరించుకొన్న జ్ఞానం వ్యక్తికే పరిమితము. సమష్టిపై దాని ప్రభావం వుంటుంది. వ్యష్టి జ్ఞానము లిపిబద్ధము చేసినపుడు, లేక గురుశిష్య పరంపరగా శ్రవణబద్ధం చేసినపుడు వ్యక్తి చనిపోయినా జ్ఞానం సమష్టిగా ఉండిపోతుంది. ఇదే చరిత్ర. మానవ నాగరకత ఈ విధంగానే ప్రారంభమైనది. వ్యష్టిసమష్టి రెండూ మిళితములై పురోగతిని సాధించి నేటిస్థితికి చేరుకొన్నవి. వ్యక్తి మరణంతో వ్యష్టిజ్ఞానము అంతరించిపోవును. మరెవ్వరిలోను పరిణమించదు, పరిభ్రమించి ప్రతిష్ఠను పొందదు.

ఇది శాస్త్ర (Science) సత్యము. ఈ కోణములో పరిశీలన చేస్తే పూర్వజన్మల సంస్కారమునకు తావుండదు. మానవ భౌతిక పరిణామంలో జీనులు (genes), మెదడులోని అంశాలు వంశానుగతంగా పరిణామం చెందుచుండుట చేత, అవి సంతరించుకొన్న గుణ విశేషములు పరంపరగా శరీరానుగతంగా పరిణమించుచున్నవి. మానవజ్ఞానం పరంపరా ప్రవాహం నిరంతర ప్రవాహం. వ్యష్టి జ్ఞానం వ్యక్తి మరణంతోనే సమసిపోతుంది. ముగిసిపోతుంది. తెరపడుతుంది. వ్యక్తి మరణంతో అతనిలోని జీనులు, మెదడు నశించును. స్మృతికి ఆధారాలు ఆ రెండు. అందుచేత స్మృతి సంస్కారములు (Impressions) వ్యక్తి మరణంతో అంతరించిపోవును. సమష్టి జ్ఞానం నిరంతరంగా వృద్ధిచెందుతుంది. భాసించుతుంది. ఇది శాస్త్ర (Science) పరమైన జ్ఞానం.

ప్రతి జీవికి అభినివేశముంటుంది. అభినివేశమనగా జీవించాలనే ప్రయత్న విశేషము. ఇది ప్రాకృతికమైనది. సహజమైనది. సహ అనగా జీవితో, జ పుట్టినది. దీనిని సహజమని చెప్పుకోవటంలోనే సత్యము గలదు. పిపీలికాది జీవులు (చీమలు) నుండి మానవుల వరకు ఈ అభివివేశము ప్రాకృతికముగా కనుపించుతోంది. జీవుల భౌతిక శరీరాల్లో అంతర్భూతంగానున్న జీనులే దీనికి కారణము. జీవుల నిత్య పోరాటం దీనికి నిదర్శనము. బ్రతకటానికి పోరాట ప్రయత్నమేయిది. సకలజీవులలో కనుపించుతుంది. మనస్సు ఉన్న మానవుల్లో ఉన్నత స్థాయిలోనున్నది. ఈ బ్రతకటానికి చేసే పోరాటం చైతన్యంతో కూడియున్నది. అందుచేత నే, దీని ప్రత్యేకత మానవుల్లో విశిష్టంగానున్నది.

రెండవది తాత్త్వికచింతనా మార్గము - శాస్త్రము (Science) తో సంబంధము లేకుండా ఒక్కొక్క తత్త్వ వేత్త సృష్టించిన భావ ప్రవాహమే ఈ చింతనకు ఆధారము. భారత తాత్త్విక చింతన సమాజ జ్ఞానస్థాయిని మించి వినూత్న ఊహాస్థాయికి చేరుట చరిత్ర విశేషము. ఊహా శక్తులు, ప్రజ్ఞాశక్తులు అనంత కోణాల్లో ముందుకు సాగిపోవటము కూడ ఒక విశేషమే. ఇంత తాత్త్విక చింతన వృద్ధి మరే యితర దేశంలో జరుగలేదు. ఆ చింతన ప్రకారం వ్యక్తి మరణించినా, అతని సంస్కారములు, స్మృతులు పరంపరగా కొనసాగునన్ని, సంస్కారములు, స్మృతులు వ్యక్తితోనే అంతరించి పోవని భావం. ఈ భావమే జీవికి బహుజన్మలుండుననే సిద్ధాంతానికి దారి తీసినది. స్మృతులు, సంస్కారాలు గతజన్మలనుండి వచ్చునని, మరణానంతరం మరోజన్మలో కొనసాగునని భావం. ఈ పదవ సూత్రములో పతంజలి భావాన్ని శాస్త్ర (Science) పరంగాను

పరిగణించవచ్చును, తాత్త్వికచింతన ప్రకారం బహుజన్మల వలయముగాను పరిగణించవచ్చును. శాస్త్ర (Science) చింతనే సత్య దర్శనము గావించుతుంది. పతంజలి భావాన్ని ఈ కోణంలో అర్థంచేసికొని అన్వయించుకోనగును.

అవ: వాసనల గురించి చెప్పుచున్నాడు

11. హేతుఫలాశ్రయాలంబనైః సంగృహీతత్వా దేషామభావే తదభావః

ప్ర.ప : హేతు = కారణము, ఫల = ఫలము, ఆశ్రయ = ఆశ్రయము ఆలంబనైః = ఆలంబనములచేత, సంగృహీతత్వాత్ = సంగ్రహింపబడుట చేత, ఏ షామ్ = ఈ హేతు మొదలగు వాటి యొక్క, అభావే = అభావములో, తత్ = ఆవాసనల, అభావః = అభావముండును. అభావమనగా నశింపు అని అర్థము చేసి కోనగును. హేతువులు, అవిద్యాదిక్లేశములు, శుక్లాది కర్మలు, జాతి, ఆయువు, భోగములు, ఫలములు, చిత్తము ఆశ్రయం. శబ్దాది విషయాలు ఆలంబనములు అనబడును. అవిద్యాక్లేశములకు, రాగద్వేష, సుఖదుఃఖాలకు, వాసనలకు చిత్తము హేతువగుచున్నది. అవిద్యను వివేక ఖ్యాతి చేతతొలగించిన ఈక్లేశములు, తత్సంబంధిత వాసనలు కూడ తొలగిపోవును.

అవ: వాసనల స్థితులను తెలియ జేయుచున్నాడు

12. అతీతానాగతం స్వరూపతో ఉస్త్యధ్వభేదాత్ ధర్మాణామ్

ప్ర.ప : ధర్మాణామ్ = వాసనల, సంస్కారాల ధర్మముల యొక్క, అధ్వభేదాత్ = కాలభేదాల వలన, అతీత = గడచి పోయినది - నాశనమొందినది, అనాగత = జరుగబోవునది, భవిష్యత్తుకు సంబంధించినది, స్వరూపతః = తన రూపంలోనే అనగా అతీతానగత రూపంలోనే, అస్తి = ఉన్నది. వాసనలు నాశమొందవు. అవి అతీతముగాను, అనాగతంగాను ఉండును. వాటికి కాలభేదముండును. వర్తమాన కాలమందున్న వాసనలతో కూడిన చిత్తము భోగహేతువగును అని సూత్రభావం

అవ: కార్యరూపము తెలియ జేయుచున్నాడు

13. తే వ్యక్త సూక్ష్మా గుణాత్మానః

ప్ర.ప : తే = ప్రకృతి కార్యములు, వ్యక్త = వ్యక్తము చేయబడినవి - వర్తమాన కాలంలో, సూక్ష్మా = సూక్ష్మములైనవి (భవిష్యత్కాలంలో), గుణాత్మానః = గుణరూపములే. ప్రకృతి యొక్క కార్యములు వ్యక్తములైనా, సూక్ష్మములైనా త్రిగుణాత్మక రూపములే.

అవ: వస్తువుల ఏకత్వము గురించి చెప్పుచున్నాడు

14. పరిణామైకత్వా ద్వస్తుతత్త్వమ్

ప్ర.ప : పరిణామ = పరిణామము యొక్క, ఏకత్వాత్ = ఏకత్వము వలన, వస్తుతత్త్వమ్ = వస్తువులకు ఏకత్వము ఏర్పడుచున్నది. ప్రకృతిలోని పరిణామంలో ఏకత్వముండుట వలన, వస్తువుల తత్త్వములో కూడ ఏకత్వమున్నదని సూత్రభావం. పతంజలి పరిణామ వాదాన్ని విడివిడిగా వస్తువులకు అన్వయింప జేసికోనగును. వస్తువుల ఏకత్వము రుజువుకాబడుతోంది. దీని అంతర్భావం వస్తువులన్నీ ఏకరూపులేనని, పరమాణు నిర్మితములని తెలియుచున్నది. పరిణామ విధానాన్ని, క్రమాన్ని అర్థం చేసికొన్న తర్వాత వస్తువులలో ఏకత్వము కనుపించుతుంది. ఇది ప్రకృతిలో దర్శనమిచ్చు సత్యము. పతంజలి శాస్త్రయుక్తంగా విశదీకరించగల్గటం అతని కాలానికి అపూర్వం. దీనిని మరే తత్త్వవేత్త వివరించలేదు. ఇది అతని అపూర్వ ప్రజ్ఞా శక్తిని తెలియజేయుచున్నది.

అవ: వస్తు, చిత్తముల మార్గము చెప్పుచున్నాడు

15. వస్తుసామ్యే అపి చిత్తభేదా త్తయో ర్విభక్తఃపన్థాః

ప్ర.ప : వస్తు సామ్యే అపి = వస్తువులు - పదార్థములు ఒకే సామ్యము కలిగియున్నప్పటికిని, చిత్త భేదాత్ = ఆ వస్తువులకు సంబంధిత జ్ఞానములలో, తయోః = ఆరెంటి యొక్క, వస్తువు, చిత్తము (జ్ఞానము), పన్థాః = మార్గము, విభక్తః = విభక్తమైనది - చీలినది. వస్తువులకు ఏకత్వమున్నప్పటికిని, ఆవస్తువుల గురించి జ్ఞాన భేదము (చిత్తభేదము) వలన వస్తువులు వాటి జ్ఞానములు వేరుగా తెలియబడుచున్నవి. ఒక వస్తువు అనేక జ్ఞానములకు కారణము కావచ్చును అని సూత్రభావం.

అవ: వస్తువు చిత్తములకు విషయమగుటను గురించి చెప్పుచున్నాడు

16. న చైకచిత్తతంత్రం వస్తు తదప్రమాణకం తదా కిం స్యాత్

ప్ర.ప: వస్తు = వస్తువు, ఏకచిత్తతంత్రం = ఏకచిత్తాధీనము, నచ = కాదు, తదా = ఆచిత్తమే ఇతర వస్తువులకు లగ్నమైనపుడు, తత్ = ఆ వస్తువు, అప్రమాణకం= ప్రమాణమగు చిత్తముతో గ్రహించబడక పోతే, కిం స్యాత్ = ఏమగును? అను ప్రశ్న. ఒక వస్తువు అనేక చిత్తములకు విషయముఅగుట తెలియుచున్నపుడు, ఒక చిత్తమునకే విషయమగునని చెప్పుటసరికాదు. ఇంత నిశిత భౌతిక భావాన్ని ఏ యితర

తత్త్వవేత్త చెప్పలేదు.

అవ: వస్తువులు-జ్ఞాతములుగా, అజ్ఞాతములుగా నుండుటను వివరించుచున్నాడు

17. తదుపరాగా పేక్షిత్వాత్ చిత్తస్య వస్తుజ్ఞాతాజ్ఞాతమ్

ప్ర.ప: చిత్తస్య= చిత్తమునకు వస్తువుల జ్ఞానము కలుగుటకు, తత్ = దాని, ఉపరాగ = ఇంద్రియములతో చిత్తము ఆకారము పొందినట్లు, అపేక్షితత్వాత్ = అపేక్షింపబడినపుడు, వస్తు = వస్తువులు, జ్ఞాత+ అజ్ఞాతమ్ = వస్తు సంబంధము చిత్తము కలిగి యుంటే జ్ఞాతము (ఉన్నదని తెలియనగును), సంబంధము లేకపోతే = ఆజ్ఞాతవులు - ఉన్నట్లు తెలియబడనివి. వస్తువులు చిత్తవములనాకర్షించి తమయాకారములను చిత్తములకు కలుగజేయును. అట్లు వస్తువులు చిత్తాకారమును పొందినపుడు జ్ఞాతములని, పొందనపుడు అజ్ఞాతములని పిలువబడును

అవ: పురుషనకు చిత్త వృత్తులు ఎలాజ్ఞాతములో చెప్పుచున్నాడు

18. సదాజ్ఞాతాశ్చిత్తవృత్తయస్త త్ప్రభోః పురుషస్యాపరిణామిత్వాత్

ప్ర.ప : తత్ = చిత్తమునకు, ప్రభోః = ప్రభువగు (పురుషుడు పరిణామం కానందున ప్రభువుగా చిత్తమునకు వ్యవహరించబడతాడు అని భావం.)పురుషస్య =పురుషుని యొక్క, అపరిణామిత్వాత్ =పరిణామి కానందువలన, చిత్త వృత్తయః = చిత్త వృత్తులన్నీ, సదా = ఎల్లప్పుడు, జ్ఞాతాః = తెలిసికొనబడుచుండును. క్రిందటి సూత్రములో చిత్తమునకు వస్తు సంబంధము కలిగినపుడు ఆ వస్తువు జ్ఞాతముగాను, సంబంధము లేనపుడు అజ్ఞాతముగాను ఉండిపోతుందని వివరించబడినది. చిత్తము పరిణామంచెందుట వలన ఈ స్థితులు ఏర్పడును. పురుషుడు పరిణామికాడు. అందుచేత సకల వస్తువుల జ్ఞానము ఎల్లప్పుడు కలిగి యుండును.

అవ: చిత్తము స్వభాసము కలదిగా లేదని చెప్పుచున్నాడు

19. న తత్ స్వాభాసం దృశ్యత్వాత్

ప్ర.ప : తత్= చిత్తము, దృశ్యత్వాత్= దర్శించబడుచుండుట వలన, స్వాభాసం = స్వయం ప్రకాశముకలది, న = కాదు. చిత్తము దర్శనమునకు ఒక విషయముగా నుండును. అది పరిణామి, స్వయం ప్రకాశము దానికి లేదు. అగ్ని మాదిరిగా స్వయంగా ప్రకాశించ లేదు.

అవ: చిత్తము, వస్తువు ఒకే షమయంలో తెలియబడవని చెప్పుచున్నాడు

20. ఏకసమయే చోభయానవధారణమ్

ప్ర.ప : చ = మఱియు, ఏకసమయే = ఒకే సమయంలో, ఉభయ = రెండును, అనవధారణమ్ = తెలియబడవు. రెండు అనగా చిత్తము తత్సంబంధిత వస్తువు. చిత్తము తనను తాను తెలిసికొనే సమయంలో ఇతరవస్తువులను తెలిసికొన లేదని సూత్రభావం

అవ: స్మృతి సంకరమును గురించి చెప్పుచున్నాడు

21. చిత్తాంతరదృశ్యే బుద్ధిబుద్ధేరతి ప్రసంగః స్మృతి సంకరశ్చ

ప్ర.ప: చిత్తాంతరదృశ్యే = మరియొక చిత్తముచేత దృశ్యమని అంగీకరించితే, బుద్ధి బుద్ధేః = బుద్ధి అనగా వృత్తి జ్ఞానము - చిత్తము విషయముగా గలచిత్తమునకు. అతి ప్రసంగః = అతి ప్రసక్తి కలుగును. అందుచేత, స్మృతిసంకరశ్చ = చిత్తము వలన కలుగు స్మృతి కూడ సంకరమగును. ఒక చిత్తము మరియొక చిత్తమునకు దృశ్యము కాదని సూత్రభావం. దృశ్యమయిన యెడల చిత్తములకు అంతువుండదని సూత్రము. ఒక చిత్తము మరియొక చిత్తమునకు దృశ్యమవుతూపోతూ ఉంటే, అట్టి గొలుసుకట్టు భావానికి అంతు ఉండదు. ఆ స్థితి అతి ప్రసంగమని, లేక అనవస్థమని, స్మృతిసంకరమని పిలువబడును.

అవ: బుద్ధి యొక్క దర్శనమెలాకల్గుతుందో చెప్పుచున్నాడు

22. చితే రప్రతి సంక్రమాయాస్తదాకారాపత్తౌ స్వబుద్ధి సంవేదనమ్

ప్ర.ప : తత్ ఆకారాపత్తౌ = బుద్ధికి చిత్ ఆకారము కలిగినపుడు, అప్రతిసంక్రమాయాః = ప్రతి సంక్రమములేని విషయహేతువయిన వృత్తిక్రియ ప్రతిసంక్రమమనబడును -, చితేః = చిత్శక్తికి అనగా పురుషునకు, చైతన్యముకల్గిన ప్రతిబింబము కలచిత్తమును పురుషుడనుకరించునట్లుగా, స్వబుద్ధి = స్వీయమైన బుద్ధి యొక్క, సంవేదనమ్ = దర్శన భావము కల్గును - పురుషుడు చిత్తమును తెలిసికొనునట్లగును. చిత్శక్తిపరిణామికాదు. బుద్ధి పురుషుని ప్రక్కనే ఉండుట చేత పురుషుని తనలో ప్రతిబింబించు కొనునట్లగుట వలన పురుషుడు బుద్ధిని అనుకరించుచున్నట్లుగాను, బుద్ధివృత్తి దర్శనము పొందినట్లుగాను కనుపించు చున్నాడు.

అవ: పురుషుడు చిత్తముతో కలిసినపుడు చిత్తము సర్వార్థముగా భాషిల్లగలదని చెప్పుచున్నాడు.

23. ద్రష్టృదృశ్యోపరక్తం చిత్తం సర్వార్థమ్

ప్ర.ప : ద్రష్టృ= చేతన పురుషుడు, దృశ్య = దృశ్యములు అనగా దృశ్యాది విషయములు, ఉపరక్తం = ప్రతిబింబములతో కూడినపుడు, చిత్తం = చిత్తము, సర్వార్థమ్ = సర్వ అర్థాలు – అనగా గ్రహీత, గ్రహణ, గ్రాహ్యములను విభిన్న అర్థముల యాకారము కల్గి యుండుట. భిన్నరంగుల పుష్పములు భిన్నరంగులలో స్ఫటికములో ప్రతి బింబించినట్లుగా, పురుషుడు చిత్త సమీపమున నుండుట వలన, బాహ్య వస్తువులు చిత్తములో ప్రతిబింబించును. పురుషుడు ద్రష్ట, బాహ్య వస్తువులు గ్రాహ్యములు, చిత్తము స్వయముగ గ్రహణము. అనగా జ్ఞానము-ఈ మూడు కలసియున్నపుడు చిత్తము ఈ మూటిరూపముపొందినట్లుగా కనుపించును. ఇట్టి త్రిరూపభాసితమైన చిత్తరీతిలో భిన్నవ్యాఖ్యలు గలవు.

అవ: అసంఖ్య వాసనలతో కూడిన చిత్తము తనకుపయోగపడదని చెప్పుచున్నాడు

24. తదసంఖ్యేయవాసనాభి శ్చిత్ర మపి పరార్థం సంహత్యకారిత్వాత్

ప్ర.ప : తత్ =చిత్తము, అసంఖ్యేయ వాసనాభిః = విపాకకారణాలైన అసంఖ్య వాససనలతో, చిత్రమపి = చిత్రమయినను, సంహత్యకారిత్వాత్ = ఇంద్రియాలతో కలసి ప్రయోజనం పొందుట వలన, పరార్థమ్ = పురుషుని యొక్క భోగఅపవర్గములకే యగును కాని తనకుకాదనిభావం. అసంఖ్యములైన సంస్కారములు, వాటివాసనలు చిత్తము నాశ్రయించును. ఈ కారణము చేతనే చిత్తము భోక్తముకాదు. ఎన్నో వస్తువులతోనిర్మితమైన గృహము తనకుపయోగపడునట్లుగా ఇంద్రియములు సంస్కారవాసనలతో కూడిన చిత్తము తనకుపయోగ పడదని భావంం. చిత్తము భోక్తకాదు. పురుషుడు మాత్రమే భోక్త.

అవ: విషయవాసనలు వీడిన చిత్తము కైవల్యమెటులు చేరునో చెప్పుచున్నాడు

25. విశేషదర్శినః ఆత్మ భావ భావనానివృత్తిః

ప్ర.ప : విశేషదర్శినః = చిత్తపురుషుల విశేషదర్శనము పొందిన వ్యక్తికి, ఆత్మభావ భావనా = తనను గురించి సకల విషయములు – నివృత్తిః = జిజ్ఞాస- అనగా తెలిసికోవాలనే కోరిక తొలగిపోవును. విశేషదర్శనముగాంచిన చిత్తము విషయవాసనలు విడనాడి వివేకమార్గమున కైవల్యాభిముఖమగునని భావం.

అవ: జిజ్ఞాస లేనివిశేషదర్శియొక్క చిత్తమెట్లుండునో చెప్పుచున్నాడు

26. తదా వివేకనిమ్నం కైవల్య ప్రాగ్భారం చిత్తమ్

ప్ర.ప : తదా = అప్పుడు, అనగా విశేషదర్శనము తర్వాత, చిత్తం = (ఇక్కడ చిత్తమును ప్రవాహలక్షణాలుగల ద్రవముగా ఎంచనగును) చిత్తము, వివేకనిమ్నమ్ = ప్రవహింపదగు వివేకమునిమ్న ప్రదేశము నుండి, కైవల్య ప్రాగ్భారం = కైవల్యము వైపుగా పోగలదు. వివేకజ్ఞానము క్రింద ఉన్నదని, కైవల్యముపైన ఉన్నదనే భావంతో వివేకంతో చిత్తముపైకి ప్రవహించాలి అని సూచన.

అవ: వివేకం కల్గిన తర్వాత కూడ అన్య సంస్కారములు కలుగ వచ్చుని చెప్పుచున్నాడు

27. తచ్ఛిద్రేషు ప్రత్యయాంతరాణి సంస్కారేభ్యః

ప్ర.ప : తచ్ఛిద్రేషు = వివేక జ్ఞానమునకు అప్పుడప్పుడు, ప్రత్యాయాంతరాణి = ఇతర ప్రత్యయముల్కుజ్ఞానములు కలుగు చుండును, సంస్కారేభ్యః = సంస్కారముల వలన వివేక ప్రత్యయములు కల్గిన తర్వాత కూడ, అప్పుడప్పుడు వ్యుత్థాన ప్రత్యయములు కలుగవచ్చునని భావం.

అవ: అన్య సంస్కారములను తొలగించుకొనే విషయములను చెప్పుచున్నాడు

28. హానమేషాం క్లేశవదుక్తమ్.

ప్ర.ప : ఏషామ్ = ఈ వ్యుత్థానసంస్కారముల్కహానమ్ = నివారణ, క్లేశవత్ = క్లేశములను తొలగించినట్లుగా, ఉక్తమ్ = చెప్పబడినది. క్రియా యోగంద్వారా అవిద్యాదిక్లేశములను తొలగించుకొన్నపుడు, వ్యుత్థాన సంస్కారములను తొలగించు కొనుటకుపాయములు వేరే చెప్పనవసరంలేదని సూత్రభావం.

అవ: ధర్మమేఘ సమాధి గురించి చెప్పుచున్నాడు

29. ప్రసంఖ్యానేఽప్యకుసీదస్య సర్వథా వివేక ఖ్యాతేః ధర్మమేఘః సమాధిః

ప్ర.ప : ప్రసంఖ్యానే = వివేక ఖ్యాతియందు, అపి = కూడ, అకుసీదస్య = అనురక్తుడు కాని సాధకునికి, సర్వథా = అన్ని విషయాలను ఎల్లప్పుడు, వివేకఖ్యాతేః = వివేకజ్ఞానము కలుగుటవలన, ధర్మమేఘః = ధర్మమును వర్షించునట్టి క్లేశనివారణ జరిగి మోక్షము కల్గినపుడు, సమాధిః = సమాధి కల్గును. వివేకఖ్యాతి వలన సంప్రజ్ఞాత సమాధి కల్గును. వివేకఖ్యాతి యందు విరక్తి వ్యుత్థాన సంస్కారముల నివారణ చేసి సాధకుని దర్మ మేఘ సమాధికి జేర్చును.

అవ: క్లేశ నివారణ చెప్పుచున్నాడు.

30. తతః క్లేశ కర్మనివృత్తిః

ప్ర.ప : తతః = ధర్మమేఘ సమాధి కల్గినపుడు, క్లేశ కర్మ = అవిద్యాదిక్లేశములు, శుక్ల కృష్ణాది కర్మలు, నివృత్తిః = నివారణయగును. ధర్మమేఘ సమాధికల్గిన తర్వాత అవిద్యాదిక్లేశములు, వివిధకర్మలు మరల జనించవు. అట్టిస్థితిని చేరుకొన్న సాధకుడు పరిపూర్ణయోగిగా భాసిల్లగలడు.

అవ: క్లేశనివారణ వలన తెలిసికోవలసిన దిస్వల్పమని చెప్పుచున్నాడు

31. తదా సర్వావరణ మలాపేతస్య జ్ఞానస్యానం త్యాత్ జ్ఞేయమల్పమ్

ప్ర.ప : తదా.= క్లేశ కర్మనివృత్తి జరిగిన తర్వాత, సర్వావరణ = సర్వావరణ వలన కలుగు, మలాపేతస్య = మలములు – మాలిన్యములు తొలగినపుడు, జ్ఞానస్య = జ్ఞానము యొక్క, అనన్త్యాత్ = అనంతత్వము వలన, జ్ఞేయమ్ = తెలిసికోదగినది, అల్పమ్= అల్పమగును. సర్వావరణముల సంబంధిత క్లేశములు, కర్మలు తొలగిన పిమ్మట అనంతమైన జ్ఞానము కల్గుట చేత యోగికి తెలిసికోదగు విషయజ్ఞానము అల్పమని సూత్రభావం.

అవ: గుణపరిణామక్రమసమాప్తి గురించి చెప్పుచున్నాడు

32. తతః కృతార్థానా పరిణామ క్రమసమాప్తిర్గుణానామ్

ప్ర.ప : తతః = ధర్మమేఘజ్ఞానము కల్గిన తర్వాత, కృతార్థానాం = కృతార్థములైన, పని నెరవేర్చుకొన్న, గుణానామ్ = గుణములయొక్క, పరిణామ క్రమసమాప్తిః = పరిణామ క్రమము సమాప్తమగును. ధర్మ మేఘ సమాధి సిద్ధించిన తర్వాత గుణములు సత్వ, రజ, తమో గుణములు వాటి పరిణామక్రమము పూర్తి చేసికొనును. మరల ఆవిర్భవించవు. పురుషుడు నిర్మల తేజస్సుతో అనంతమైన ఆనందమును అనుభవించును. ముక్తుడగును. ఇదియేకైవల్యము. కైవల్యము ఎక్కడో లేదు. <u>చిత్తానందములోనే ఉన్నది.</u>

అవ: గుణముల పరిణామ క్రమమును చెప్పుచున్నాడు

33. క్షణ ప్రతి యోగీ పరిణామా పరాంతనిర్గ్రాహ్యః క్రమః

ప్ర.ప : పరిణామ = పూర్వ ధర్మము నశించి, క్రొత్త ధర్మము కల్గుట పరిణామము, అపరాంత = విరామము, నిర్గ్రాహ్యః = ఊహించదగినది, క్షణ ప్రతియోగీ = క్షణములకు (కాలానికి) సంబంధించిన పరిణామము, క్రమః = క్రమమనబడును.

సమస్త వస్తువులలో ఎల్లప్పుడు పరిణామము జరుగుచునేయుండును. పరిణామము పూర్తి అయిన తర్వాత విరామము- అపరాంతము కల్గును. పరిణామము అంతమై పోవును. మరల జరుగదు. అప్పటివరకు జరిగినది ఒక క్రమపద్ధతిలో జరుగుతుంది. ఈ పరిణామ సిద్ధాంతాన్ని ఇంత విశదంగా వివరించి , శాస్త్రీయతను పతంజలి మహర్షి ప్రకటించాడు. యోగ విశిష్టతను, అందులోని పరిణామవిధానాల విశిష్టతను సవివరంగా సశాస్త్రీయంగా వర్ణించి చెప్పిన ఘనత విశ్వమానవ జ్ఞానులలో పతంజలి మహర్షికే దక్కుతుంది.

అవ: కైవల్యమును గురించిచెప్పుచున్నాడు

34. పురుషార్థ శూన్యానాం గుణానాం ప్రతి ప్రసవః కైవల్యం స్వరూప ప్రతిష్ఠా వా చితిశక్తిరితి.

ప్ర.ప : పురుషార్థ శూన్యానాం = పురుషార్థములు శూన్యములైన, భోగా పవర్గములనను భవించికృతార్థములైన, గుణానామ్ = బుద్ధి మొదలగు గుణములయొక్క, ప్రతి ప్రసవ: = తమతమ కారణములలో నుండి పోవుట, వా = లేక, స్వరూప ప్రతిష్ఠా = తన రూపమునందున్నా, చితి శక్తిః = చిత్ శక్తి రూపములోనున్న పురుషుడు, కైవల్యం = కేవలభావం అనగా వైరాగ్యము పొందును. సాధించవలసిన పనులన్నీ పూర్తికావటం చేత పురుషుడు తన రూపములోనే ఉండిపోయి కైవల్యము - మోక్షము పొందును. ప్రతి మనిషి సాధించవలసిన పనులు పురుషరూపములో మనం చూడగలగాలి. పురుషుడనగా అహంకారమని భావము పొడచూపుతున్నదని చెప్పి యున్నాను. సాధించ వలసిన పనులన్నీ పూర్తి అయిన తర్వాత అహంకారము (అనగా పురుషుడు) తన రూపములోనుండిపోయి కేవలభావమును (అనగా కైవల్యమును) పొందునని పతంజలి భావము. యోగదర్శన జ్ఞానమును ప్రపంచానికి ప్రసాదించిన పతఞ్జలి మహర్షి కూడ కేవలభావముతో ఆనందము అనుభవించి యుండనోపు. అహంకారము మనస్సుతో సంయోగం చెంది పనులన్నిటినీ సాధించి ఆనందము పొందునని, ఇదే కైవల్యమని సూత్రభావం.

కైవల్య పాదము సమాప్తము

యోగ సత్యదర్శనము సమాప్తము

రోగ కారణము

ప్రతి రోజు శారీరక శ్రమ చేయు వారికి సామాన్యముగా రోగములు రావు. అధునాతన కాలంలో శారీరక శ్రమ లేకుండా యంత్ర సహాయంతో పనులు జరిగిపోవుచుండుట చేత గుండెకాయకు, ఊపిరితిత్తులకు, ఇతర అంతర గ్రంధులకు పనిలేని కారణాన, అవి నిర్వీర్యముగా మారి రోగ గ్రస్థం అవటం జరుగుతోంది. ఫలితంగా ఔషధములు, వైద్యులు అవసరం అవుతున్నారు. పని ఒత్తిడి కారణాన, కాలం చాలనందున, శారీరక శ్రమపై సరియగు అవగాహన లేనందున వివిధ వర్గాలలోని ప్రజలు తమ శరీరాలను గురించి శ్రద్ధ వహించుట లేదు. ఆరోగ్యం కొనుక్కునే వస్తువు కాదు. మందులలోను, డాక్టర్లలోను దొరుకదు. ఆరోగ్యాన్ని గురించి ప్రాథమిక జ్ఞానము నేడు మరీ ఎక్కువ అవసరం అవుతోంది. ఈ గ్రంథంలో ఆసనాల అధ్యాయంలోను, క్రీడల అధ్యాయంలోను వివిధ సూచనలు, కార్యక్రమాలు యివ్వబడినవి. వాటిని ప్రతి వ్యక్తి పూర్తిగా అధ్యయనం చేసి ఆచరించి రోగమును దరిదాపుల్లోకి రానీయకుండా చేసికోవచ్చును.

మన సమాజంలో వ్యాధులు ముగ్గురికి రావని జన సామాన్యం యొక్క అనుభవం. 1) అత్తరు సాహెబ్ 2) పోస్టు బంట్రోతు 3) మట్టి పనిచేసే ఉప్పరి. ఈ మూడు వర్గాలవారు ప్రతి రోజు విశేషించి శ్రమ చేస్తారు. అత్తరు సాహెబ్ రోజునకు 30, 40 మైళ్లు తిరిగి 10 గ్రామాలకు వెళ్లి అత్తరు బుడ్లు అమ్ముకొంటాడు. ఈ నడక వలన అతనికి దీర్ఘ ఆయుష్షే కాకుండా సదా ఆరోగ్యప్రదమైన, సుఖమైన జీవితం జరుగుతోంది. పోష్టు బంట్రోతు ఉత్తరాలను బట్వాడా చేయటానికి ఎన్నో గుమ్మాలు, మెట్లు ఎక్కగలగటం జరుగుతుంది. 5, 6 గంటలు వరుసగా నడవవలసి వస్తుంది. ఒక మెట్టు ఎక్కితే ఆయువు మూడు సెకండ్లు పెరుగుతుందని వైద్య శాస్త్రము అంచనా. ఈ పోస్టు బంట్రోతు కూడ ఆరోగ్యంగా దీర్ఘ కాలం బ్రతుకుతున్నాడు. గ్రామాలలో అర్ధశతాబ్దం క్రితం మట్టిపని చేసే ఉప్పర్లు చాలా మంది పూర్ణ ఆయుష్కులుగా ఉండేవారు. ఆహార లోటు ఉన్నా ఆరోగ్యం, పూర్ణ ఆయువు వారి స్వంతంగా మారేవి.

నేటి కాలంలో సూక్ష్మంగా పరిశీలించితే రోగకారణం సామాన్యునికి అర్థం కాగలదు. ఆహార విహారాల్లోను, శ్రమ పద్ధతుల్లోను నిద్ర విషయంలోను తగు శాస్త్రీయ అవగాహనతో ఆచరణలో జాగ్రత్తలు తీసికొంటే ఆరోగ్యం పటిష్టముగా నుండగలదు. దీనిలో ఎట్టి సందేహము లేదు. ఏ ఒక్కరోజు క్రమము తప్పకూడదు. ఒకే మాదిరి పని ప్రతి రోజు ఉన్న వారికి ఈ నియములు చాలా తేలిక. అలా అనుకొని నియమాలను ఉల్లంఘించకూడదు.

పొట్ట, నడుము చుట్టు కొలతలు

ఇవి ఎక్కువగా ఉద్యోగుల్లో కనుపించుతున్నవి. 40 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన తర్వాత వాటి వృద్ధి మరీ ఎక్కువగా ఉంటోంది. సంపన్నుల విషయంలో మీర ఎక్కువగా వీళ్లందరూ ఎంతో వికృతంగా కనుపించుతున్నారు. ఆ వికృతాన్ని చూచి ఆనందించుకొంటరేగాని తగు నివారణా చర్యలు చేపట్టరు. మధ్యతరగతి జీవులకు కూడ ఈ వ్యాధి తప్పుట లేదు. కొలతలు మరీ ఎక్కువ అయిన తర్వాత నిస్సహాయంగా చూస్తూ బాధలు పడటం తప్ప మరో మంచి మార్గం కోసం వెదకరు. ఎక్కడికక్కడ సరిపెట్టుకొంటారు. ఆ స్థితికే అలవాటు పడతారు. ఎవరు చెప్పినా వినరు. ఎంత మంచి వినిపించినా ఆలకించరు. నిస్తబ్ధతలోని జారుకుంటారు. అయా వయస్సులను బట్టి ఆహారములోను, వివిద ఉపాయాలనుసరించుటలోను సరియగు పద్ధతులు అనుసరించితే పరిష్కారము దొరుకుతుంది. 60 సంవత్సరాలు పైబడినవారు కూడ ఎన్నో పద్ధతులనుసరించి తమ శరీరములను మంచి స్థితిలో నుంచుకుని, మంచి ఉత్సాహంగాను, చురుకుతనంగాను ఉండగలరు. యువకులలో ఈ పొట్ట జాడ్యం వస్తే ఫుట్‌బాల్, హాకీ లాంటి ఆటలుగాని, ఒక మైలు, 5 మైళ్లు పరుగులుగాని ప్రతి రోజు చేస్తే పొట్ట అనేది ఉండదు. ఇంటికి తాళం పెట్టి వెళ్లిపోయి ఒక నెల రోజుల తర్వాత వచ్చి చూస్తే బూజు పట్టి చాలా భయంకరంగా ఉంటుంది. ఇది మన కళ్లకు కనుపించుతుంది. కాని మన శరీరానికి ఏ పని ఇవ్వకుండా ఉంటే బూజు మాదిరిగా క్రొవ్వు వగైరాలు చేరి కొలతలు పెరిగి ఆరోగ్యం క్షీణించుతుంది. శరీరంలో పెరిగే రోగ

లక్షణాలను మనం గమనించము. ఈ మానవ శరీరం ఎన్నో కోట్ల సంవత్సరాల పరిణామ క్రమంలో ఎన్నో వ్యాధులను తట్టుకొని నేటి స్థితిని చేరిన సంగతి గుర్తుంచుకొంటే ఈ జీవి యొక్క రోగ నిరోధక శక్తి యొక్క స్థాయి తెలియగలదు. దీనిని మనం సరిగా అర్థం చేసికోవటం లేదు. లక్షల సంవత్సరాలు వారసత్వంగా వచ్చిన మహత్తర శక్తిని మనం తిన్నగా అర్థం చేసికొంటే దాని రక్షణకు, పోషణకు మనం తగిన చర్యలు తీసికొంటాము. మన నిర్లక్ష్యానికి ముఖ్య కారణం ఈ అవగాహన లోపించుటయే.

స్త్రీలు - ఆరోగ్య పద్ధతులు

మన సమాజంలో పురుషులు కొంచెమైన శ్రమ చేస్తున్నారు. సగం మందిపైగా స్త్రీలు శ్రమ ఏ మాత్రము చేయుట లేదు - ఈ సృష్టిలో స్త్రీలే పురుషుల కంటె దీర్ఘకాలంగా బ్రతుకుతున్నారు. వారి దీర్ఘ ఆయుష్షుకు చాలా కారణాలు గలవు. ముఖ్య కారణం Biological - శరీర నిర్మాణమే. వివిధ జీర్ణ రసోత్పత్తులు, వివిధ గ్రంథుల క్రియా విధానాలు స్త్రీలలో మంచి స్థితిలో నుండుటయే.

7, 8 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి బాలికల చేత ఆటలు ఆడించాలి. పరుగెత్తే ఆటలు ఎక్కువగా ఆడించాలి. 20 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి వారి శరీరములు పరిపుష్టంగాను, శక్తిదాయకంగాను మార్పు జెందగలవు. ప్రతి బాలికచేత తల్లిదండ్రులు చేయించాలి. దీనిని ఒక అలవాటుగా మార్చాలి. అలవాటు ఏర్పడిన తర్వాత అభ్యాసంలో లోటులురావు. వస్తే ఆ లోటులను ఎప్పటికప్పుడు నివారించుకోవాలి.

స్త్రీలకు వెన్నెముక ఎక్కువ బలంగా నుండాలి. వెన్నెముక బలం తగ్గితే 60 సంవత్సరాలు దాటితే నడుములు వంగిపోయి భూమికి సమాంతరంగా నడుస్తారు. ఇట్టి దృశ్యాలు ప్రతి గ్రామంలో మనం తరచూ చూస్తుంటాము. వెన్నెముక బలానికి స్త్రీలు వయస్సులో అనగా 15 సం॥లనుండి 30 సం॥లలోపు మంచి క్రీడలలో విశేషమైన శ్రమ చేయాలి. ఈ గ్రంథంలో నడుముకు సంబంధించిన చాలా వ్యాయామాలు వివరించబడినవి. వాటిని అధ్యయనం చేసి అభ్యాసం ఒక దశాబ్దం చేస్తే స్త్రీలకు ఉత్తర జీవితంలో ఈ బాధా పరిణామాలు తప్పగలవు.

యోగ - స్త్రీలు

పతంజలి మహర్షి చెప్పిన యోగను స్త్రీలు అనుసరించ వచ్చును. స్త్రీలకు ఎక్కువ ఉపయోగాలు యోగ వలన లభించును. వారి నిత్యకృత్యములలో పని సాఫల్యతకు యోగ ఎక్కువగా ఉపయోగపడును. ప్రాణాయామం ప్రతి రోజు ఉదయం కనీసం 5 నిమిషాలైనా చేయాలి. ప్రాణాయామం వలన మనస్సు స్థిరంగాను, మేధస్సు తేజంగాను ఉండగలదు. శ్వాసకోశ వ్యాధులు సామాన్యముగా రావు. ప్రాణాయామం వలన గుండెకు శ్రమ తగ్గును. ప్రాణాయామం చేసే స్త్రీల గుండె కొట్టుకొనుట నిమిషానికి 10 సార్లు తగగ్గగలదు. గుండెకు శ్రమ తగ్గిపోతుంది. ప్రాణాయామంలో గుండె ఎక్కువగా పని చేస్తుంది. ఆ తర్వాత శ్రమ చాలా తగ్గిపోతుంది. సమాజంలో తక్కువ పరిధిలో పనిచేయుట చేత స్త్రీలు చొరవ, చురుకుతనంలో పురుషుల కంటే వెనుకబడిపోతారు.

మనస్సు - పురుషులు - స్త్రీలు

సామాన్యముగా పురుషుని కపాలము స్త్రీ కపాలము కంటే పెద్దది. మెదడు కూడ పెద్దది. కాని ఆలోచనకు మెదడు పరిమాణానికి సంబంధము లేదు. మెదడు తక్కువగా ఉన్నా, ఆలోచన ఎక్కువగా పెంచుకొని ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని తెచ్చుకోవచ్చును. 15-30 సంవత్సరాల మధ్యలో యువకులు అనేక వ్యామోహాల్లోకి, వ్యసనాల్లోకి పోవడం నేడు మనం చూస్తున్నాము. దీని ఫలితంగా వారిలో చదువుపై శ్రద్ధ తగ్గి దాని ఫలితం కనుపించుతోంది. దీనికి భిన్నముగా స్త్రీలలో అట్టి రుగ్మతలు రాని కారణంగా వారి మనస్సులలో కల్మషాలు చేరని కారణాన వాళ్ల చదువుల్లో మనస్సును కేంద్రీకరించుట వలన పురుషుల కంటే స్త్రీలే ఎక్కువగా రాణించుతున్నారు. రాణింపు ఉన్నత స్థాయిలోకి పెరగాలంటే సంకల్ప బలంతో నిరంతర కృషి చేయాల్సి యుంటుంది.

వివాహానికి ముందు కాలంలో స్త్రీలు పురుషుల కంటే తీసిపోరు. మనస్సులో ఎవరిలోనైనా ఒకటే ఒకరికి ఎక్కువ మరొకరికి తక్కువ అంటూ తేడాలుండవు. మనస్సు అధ్యాయాల్లో ఈ విషయాలు ఎన్నో వివరణలతో వర్ణించ బడినవి. స్త్రీలు ఆ అధ్యాయాలను మరొక్కసారి అధ్యయనం చేసి తగు చర్యలు చేపట్టితే పురుషులలో ఎవరికీ తీసిపోరు.

నా విషయం

నాకు చదువు ఎక్కువ లేదు. చదువుకొనే కాలంలో చదువుకు భంగం కల్గినది. జీవితం మరొక దారి మళ్ళింది. మనస్సు జ్ఞాన వృద్ధిని పొందలేకపోయినది. నా స్వభావం వలన నేను పది మందితో పరిచయాలు పెంచుకోలేదు. ఒక విధంగా అజ్ఞాతంగా జీవితం 76 సంవత్సరాలు గడిచింది. ఈ రెండు సంవత్సరాలు రచనలోనికి వచ్చి క్రొత్త పుంతలు త్రొక్కాను. భాషలో కాదు. అందులో నైపుణ్యం లేదు. కాని భావంలో చాలా విశిష్టతను చూపగలిగాను. ముసలితనం నూతనత్వానికి అడ్డురాదు. ఈ విషయం నాకు తెలియును. నా శరీరం శక్తి సంపన్నమైనది. అంతకంటే నా మనస్సు ఎంతో ఎక్కువ శక్తి సంపన్నమైనది. ఈ కారణం చేతనే ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసలకు లోనై కూడా నూతన దృక్కోణంలో పతంజలి యోగను మానవాళికి (తెలుగు వారికి) అందించగలిగాను. పతంజలి భావాలను సాంఖ్యవాద విధానంలో చిత్రీకరించగలిగాను. ఈ విధంగా చూస్తే నా గ్రంథం యొక్క ప్రత్యేకత విశిష్టత కనుపించుతుంది.

నేను మనస్సుపై క్రొత్త విషయాలను వ్రాసాను. అవి మూలసిద్ధాంతాలుగా భాసిల్లగలవు. ఇంతవరకు ఏ కవి, తత్వాచార్యుడు వ్రాయని విషయాలు నాగ్రంథం చూపెట్టి మానవ విజ్ఞానాన్ని విస్తరింప జేసిందని అనుకుంటాను. నా గ్రంథం యొక్క ప్రత్యేకత ఇదియే. నా గ్రంథం అన్ని తరగతుల వారికి, స్త్రీలకు, పురుషులకు ఉపయోగపడగలదని భావించుతున్నాను.